

病気になりにくい身体づくりをトータルサポートする松島薬局です😊

真夏の暑さは過ぎ去りましたが、今度は遅れて夏バテがやってきて、胃腸の不調や、むくみ、膀胱炎などを訴える人が増えてきました🔥

夏の間、クーラーや冷たい飲み物をたくさん摂った事で、胃腸もダメージを受け、体は意外にも冷えて、体内の水分がうまく外に排出されない状態となってしまうんです💧

体や胃腸を温める為にも、お風呂はシャワーだけではなく、しっかりと湯船に入るようにしましょう🔥睡眠もしっかり取ってくださいね😴冷たい食べ物や生ものは出来るだけ控えましょう🙇

胃腸の調子がいまひとつの時は、お味噌汁をおすすめします🍲
お味噌汁は胃腸を温めてくれますし、消化も良く、お味噌には体に必要な栄養素がたくさん含まれているんです👍👍

食欲がない時は、お味噌汁だけでも一杯飲んでおくと良いですよ😊

当店には、胃腸を温める漢方薬もご用意しておりますので、体調が改善しない方などお気軽にご相談くださいね～🍵

