

～40代以降の「なんとなく不調」には漢方が効く！～ 『大人世代の漢方入門』

健康に関する様々な刊行物を出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、2月29日(月)に『大人世代の漢方入門』を発売しました。20代～30代のような若さはないけれど、老け込むのはまだまだ早いし、毎日をもっと元気に過ごしたい……そんな40代以降の〈大人世代〉の悩み解消におすすめの「漢方」を初心者にも分かりやすく解説した入門書です。



疲れ、冷え、花粉症、肩こり、便秘、イライラ、白髪 etc.

ちょっとした不調を漢方の簡単セルフケアで解決！

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434 【1/2】

漢方＝漢方薬だけじゃない！ 漢方はむずかしくない！

この入門書で、漢方がぐっと身近になります

漢方と聞くと「漢方薬」「なんだかむずかしそう」と思っている人がいるかもしれませんが、それは誤解です。漢方には様々な要素があり、そのなかでも**毎日の生活習慣や食事のとり方などをちょっと見直すだけの簡単セルフケア「養生」**がもっとも重視されています。だれでも手軽に取り入れられる「養生」から、あなたも漢方を始めてみませんか？

- 「漢方って、そもそも何？」「どんなときに漢方？」など漢方の素朴な疑問を解決
- 漢方生活を始めるための、一日のサイクル、季節ごとの暮らし方を具体的に解説
- 疲れ、冷え、肩こり、便秘、花粉症、イライラなど、不調別の養生法を見やすく
- 「太りやすくなった」「シミ、たるみ、白髪など見た目の老化」の漢方改善策を紹介
- 健康寿命を延ばす、病気とうまくつきあう、漢方の知恵を伝授

～Pick up！～「腎」を元気にするアンチエイジングレシピ

若々しい美しさを保つには、まず「腎」を元気にすることが大切です。

不足している栄養を体の内側から送り届ける漢方美容スペシャルレシピがこちら！

腎を補う魚介をたっぷり使用し、腎を支える気・血を補う長いものをプラスしたスープと、

長いもので手軽に作れるご飯。どちらも簡単なので、定番にしたいレシピです。



「海鮮と長いものスープ」



「とろろ雑穀ご飯」

「なんとなく不調」「あちこち調子が悪い」など、病気とまではいかないけれど不調がある**「未病」**の状態のときにこそ漢方の出番！ 毎日の生活に漢方を取り入れれば、年齢に伴う体の変化と上手につきあえるようになり、心身ともに元気に楽しく毎日を過ごせるはずです。

～簡単セルフケアで、心も体もまるごと元気に！～

オレンジページムック『大人世代の漢方入門』

2月29日(月)発売 本体900円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/>後送

A4判、アジロ、総ページ84ページ

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】