

X

Home

Explore

Notifications

Chat

Grok

Premium

Bookmarks

Creator Studio

Communities

Profile

More

Post

81.4K posts

Q Search

You might like

久保和也 (Kazuya K... Follow

なおみん@漢方美容家 Follow

橋本大典 Follow

Show more

You might like

はじめます宣言の日 ...

アコムのはじめたいことははじめようプロジェクト！プレゼントキャンペーン中。

Promoted by アコム【公式】

Trending in Japan

緊急地震速報

7,581 posts

Trending in Japan

ヴァリスマリネリス

2,083 posts

Trending in Japan

カゼノランナー

Show more

Location

www.sugiyaku.com

相模が丘5-10-37 葦間神奈川県252-0001

Closed - Opens Monday at 9:00 AM

Get directions Contact

Posts Replies Highlights Media

Pinned

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 @takuyasensei - Aug 2, 2025

【漢方のスギヤマ薬局の公式LINE】

- ・タクヤ先生に直接連絡可能
- ・優先的に相談予約が取れる
- ・月に8回の健康情報を無料配信
- ・LINE限定のお得なキャッシュバック

漢方相談を検討されている方、有益な健康知識を求める方はぜひご登録を♪

友だち募集中

LINEでお得な情報ゲット！

Add LINE friend

From line.me

1 16 84 57K

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 @takuyasensei - 4m

心地よい、考えすぎの人ほど効果のある刺激的トレーニング

やり方は

- ◎ 目の場所を1か所に固定
- ◎ 15分だけ考える
- ◎ それ以外の時間は「考えない行動」をする

これだけで頭の回りすぎは減るよ。

歴史と成果報告の多いテクニックだよ、継続してぜひお試しあれ。

AirAsia エアアジア 全便全席 最大25%OFFセール

NEW YEAR SALE 全便全席

最大 25% OFF

東京・大阪・名古屋・仙台・札幌・福岡・沖縄
+ クアラルンプール・バンコク
マニラ・台北・高雄・香港

パリーバック 30%OFF

予約期間: 2026年1月5日 - 11日 通常期間: 2026年1月19日 - 30日

エアアジア 全便全席 最大25%OFFセール 今すぐ予約 AirAsia MOVE

From alasia.com

1 4 10 123

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 @takuyasensei - 1h

中医学の言葉で「水清ければ魚なし」という言葉があります

これは「穴点のない人間に魅力はない」と言う意味とされるよ

完璧を求めてギテギテに生きている人より穴点やダメな部分があるからこそ
窓的に見え、愛されている人がいるのは現実だよね

無理せず肩の力抜いて素直に自分を見せていいこう😊

頭では「まだ頑張れる」と思っているのに集中力が落ち、判断ミスが増えまくる。そんなことが起きてないかな?

それは

「現実より先に脳が変わっているサイン」かも。

結果に表れていることが事実と思ってきらんと休みを取る習慣をつけてね。
眞面目な人はどちらがやすいよ、気をつけ。

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 @takuyasensei - 2h

老の大きな原因「酸化」を引き起す活性酸素を除去する抗酸化物質。中でも紅茶に含まれるポリフェノールの働きがトックラ!

アメリカ農務省が行った実験ではニンニク、ブロッコリー、ニンジン食事1回分よりも紅茶の方で抗酸化力が高いという驚きの結果も

一日一杯の紅茶、美味しいくどうぞ。

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 @takuyasensei - 3h

東京医学の健康法を広げます押上駅（スカイツリー）から徒歩4分「東京鍼灸院」、代表医資格：はり師、きゅう師、整体師、企業への出張施術、個室で鍼灸の研究/当院はお子様連れの方も大歓迎！個室でご用意しております。

アメリカ農務省が行った実験ではニニク、ブロッコリー、ニンジン食事1回分よりも紅茶の方が抗酸化力が高いという驚きの結果も

一日一杯の紅茶、美味しいくどうぞ。

Who to follow

久保和也 (Kazuya Kubo) Follow

東京医学の健康法を広げます押上駅（スカイツリー）から徒歩4分「東京鍼灸院」、代表医資格：はり師、きゅう師、整体師、企業への出張施術、個室で鍼灸の研究/当院はお子様連れの方も大歓迎！個室でご用意しております。

橋本大典 Follow

漢方相談と先生本の執筆が生業の人々以上でご相談、ご質問お受けしておりません。著作書籍amazon.co.jp/Hanpo! サクライオフィスメンバーシップ x.gd/uV5U2 漢方相談のご予約 x.gd/aXmbp Amazonアソシエイト参加中

なおみん@漢方美容家 Follow

漢方アドバイザー。国際中医薬理師。国際中医美容師。漢方学生管理士。株式会社nurit代表取締役。成城漢方たまりtamarikanpo.comにて漢方相談・漢方講師。「身体の耳に耳を傾け、自然の力を借りて健康で笑顔になる情報ををお伝えします！」

Show more

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 reposted

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 @takuyasensei - Jan 10

橋本大典 @PandaKanpo とコラボセミナーを2/22(日)に開催します！

講義は

世界で恐れられている「毒」と「薬」の真実

中医学を「収益」にするための方法

の2部構成に質問大会、ふれあいタイムもあります。現地・オンラインにて開催！

詳細、申込はこちらをご覧下さい😊

2026.2.22 大典&タクヤ コラボセミナー！

5年ぶりのタクヤ&大典コラボセミナー！2/22開催決定！タクヤ先生 中医学/漢方

From note.com

1 11 149 2.9K

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 reported

「やんと食べているのに、すぐ何か食べなくなる」

これがいる場合、血糖値が乱れている可能性があるよ。結構危険なサイン。

甘いもの・精製糖質を中心とした食事間隔が極端に短縮され、夜遅い食事。

こういう食生活しないかな？

心当たりがあれば直してみて。糖尿病への扉を開けない対策になるよ。

スッキリ気が巡り、気持ちが上がってくるよ。

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 reposted

新noteです。

「気がつけば過食」の悪循環に陥っている人は漢方相談の臨床でも大変多いです。そこで今回はそこから劇的に抜けられるための知識をまとめました。

100名限定の超お得な読み放題メンバーシップでもお読みいただけます。今月あと1席となりますのでお活用下さい。

「気がつけば過食」の悪循環から劇的に抜けられるnote | タクヤ先生 中医学/漢方

From note.com

1 33 193 7.1K

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 @takuyasensei - 15h

新規早々激動の世界において。

日曜朝は【プレミアムセミナー限定放送】にて「これから何に投資をするのが正解なのか」を語ります。

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 @takuyasensei - 20h

新規早々激動の世界において。

日曜朝は【プレミアムセミナー限定放送】にて「これから何に投資をするのが正解なのか」を語ります。

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 @takuyasensei - 20h

新規早々激動の世界において。

日曜朝は【プレミアムセミナー限定放送】にて「これから何に投資をするのが正解なのか」を語ります。

杉山卓也 メンタル専門漢方・中医学薬剤師 @takuyasensei - 15h

新規早々激動の世界において。

日曜朝は【プレミアムセミナー限定放送】にて「これから何に投資をするのが正解なのか」を語ります。