

ほなみ薬局
一陽来復通信

2021年2月号

No. 52

今年の節分は2月2日

節分は「季節を分ける」とを意味して、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことです。

例年は2月3日が節分なのですが、閏年と同じ感覚で毎年生じるズレの帳尻合わせのため、今年は2月2日になるそうです。ちなみに2月2日が節分になるのは明治30年以来124年ぶりとのこと。2月2日は「大寒」最後の日であり、寒さはこの日が「ワーク」となります。

...そのはずです(笑)

季節の変わり目は邪鬼がまをる



そのため、悪霊払いの行事が行われます。「豆まき」は鞍馬山の鬼が都を荒らすのを炒り豆(大豆)で鬼の目を打ちつばし、災厄を逃れたという故事伝説が始まりと言われています。

「漢方医学と邪気」については2017.2月号で書いています。バックナンバー希望の方はお気軽に声掛け下さい。

冷えタイプ

・くしゃみ・寒気・鼻目のかゆみ
・水っぽい鼻水が止まらない
おすすめ食材
しょうが、ねぎ、しそなど
よく使われる生薬
乾姜・細辛・蒼耳子など
かんきょう さいしん そうじし

熱タイプ

・鼻や目、耳がかゆい、痛い
・粘膜が赤く腫れ、熱感がある
・朝、目やに、鼻くそがある
・くしゃみ
おすすめ食材
ミント、菊花、ごぼうなど
よく使われる生薬
菊花、辛夷、蒼耳子など
きくか しんい そうじし

体質別花粉症対策

春一番が吹くと、花粉が飛び散って、花粉症の方には一番辛い時期となります。2つのタイプに分かれます。

「一陽来復」は中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり、春が来る」と。悪いことが辛いことが終りて、もたえれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けの夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすることで回復する方向に向かってくることが出来るのです。「一陽来復」は私のおとも好きで大切にしている言葉です。



さらに

漢方医学によると、目の機能は肝血により養われます。肝血が不足すると、目のかすみ、しょぼしょぼ感、視力が低下、ドライアイが起こりやすくなります。
おすすめ食材
にんじん、ピーマン、ブルーベリー、ホタルイカなど
よく使われる生薬
枸杞子、菊花、女貞子など
くこし きくか じょていし



花粉症は今のうちからの予防が大切です

体を冷やさない、痰を溜めない、規則正しい生活は基本ですが、体質や原因などに合わせた漢方薬でより効果的に予防できます。つら～い花粉症のシーズンを少しでも楽に過ごすためにも是非1度御相談下さい。

もっと上に行こう、という欲を失ったら終わり。努力とか相性とかよりも欲ですよ。武豊

株式会社 ほなみ薬局



ほなみ薬局本店
・処方せん受付・
〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日



ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店内・
〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休

