

ほなみ薬局  
一陽来復通信



No. 104

中国最古の古典「易経」に書かれている「一陽来復」の意味は「冬が終わり、春が来る」ということです。悪いことが辛く、つらかったとしても、耐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。病氣も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすれば、回復する方向に向かうことが出来るのです。一陽来復は春の到来を告げるように、大切にしている言葉です。



世の中は  
つらくなるといって  
すがすがしさに  
打ち勝つことも  
満ちあふれます  
ハッピーケラー

## 梅雨や夏に上手に使う

## 香辛料

唐辛子、生姜、桂皮、山椒、胡椒、クミン、ターメリック、ローズマリー、タイムなど料理には欠かせない香辛料。その効果は多種多様で、漢方薬にも多く使われています。



例えば、お肌の皮を乾燥させた陳皮は、気の巡りを良くする効果があります。「六君子湯」や「半夏厚朴湯」などに配合されています。

中国最古の薬物書である「神農本草経」にも多くの香辛料が記されている。歴史は古く、他には古代エジプトのミイラの防腐剤に使われたり、メソポタミア文明でも香辛料が料理に使われていたという記録が残っているそうです。

また、昔は香辛料の稀少価値が非常に高く、ヨーロッパ各国による戦争が起きたことも御存知かと思えます。胡椒は「黒い金」と呼ばれていたとか。



## 香辛料の効果

世界の人口の1/4が死亡したと言われている伝染病のベストの治療に、当たつた医師が「つらくなるといふ」のようなマスクの中には香辛料が詰め込まれていたそうです。良い香りが邪気を寄せつけないといわれているとか。



香辛料には、気を巡らせる、発散させる、温める、消化促進、防腐など様々な効果があります。これらの効果を体調や気候、季節によって上手に使うと良いです。

### 生姜

辛味があり、温める性質がある。発汗させる効果もあるので、湿気が強い梅雨時期にもおすすめです。

### 桂皮

シナモンのこと。甘辛くて温める性質がある。冷えと痛み、血行不良に効果的。

### 大戟

ニリンクのこと。辛味があり、温めるかやや熱する性質がある。胃腸を温めて、気の巡りを良くする。また、解毒効果もあるとのこと、食中毒予防にも。

## 香辛料の上手な使い方

・わさび 辛味があり、温める性質がある。鼻の巡りを良くして、消化も助ける。  
・からし 辛味があり、温める性質がある。肺を温めて、痰の切れを良くしてくれるので、秋冬におすすめ。

・刺身とわさび 生ものは基本的に体を冷やすので、温める性質のわさびを。わさびには殺菌効果もあるので、食中毒の予防にも役立つ。

・焼きたての生薑 ナスは冷やす性質を持つので、温める性質の生姜を。生薑と同じく温める効果がある。

・しょうがに生薑をいれ、しょうが汁を。しょうが汁は、しょうがの辛味を抽出し、温める効果がある。

・しょうが汁を。しょうが汁は、しょうがの辛味を抽出し、温める効果がある。

・しょうが汁を。しょうが汁は、しょうがの辛味を抽出し、温める効果がある。

・しょうが汁を。しょうが汁は、しょうがの辛味を抽出し、温める効果がある。

健康相談からのおつきあい

**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

1970年開局

**株式会社 ほなみ薬局**

元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱い

・キヨロレオン シリーズ  
・冠元糖  
・お子様から大人まで、元氣で健康な生活をサポートします。