ほなみ薬局 一陽来復通信

2021年1月号

No.61

祝5年継続

自分で言うのも何ですが、先月号でこの一陽来復通信は60号となりました。「いつも読んでる」「勉強になる」などのありがたい声を頂きながら何とか5年間続けることが出来ました。これからも皆さんの「元気で長生き」に少しでも役立つことを書くことが出来ればと思いながら続けていきます。

5年前はリオオリンピックが開催された年で、まさか今の様に新型コロナの影響などで世の中が変わるなんて想像もしていませんでした。

このタイトルにも使っている「一陽来復」の言葉通り「止まない雨はない」「明けない夜はない」ので、しっかり健康づくりをして頑張りましょう!。

一陽来復

いちようらいふく

中国旧取古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり、春が来ること」悪いことや辛いことが続いても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。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うことが出来るのです。「一陽来復」は私のとても好きで大切にしている言葉です。

寒くなるとツラくなる!?

腰痛・関節痛

冬は自然界の邪気「寒邪」や「湿邪」が体内に入り込み、「気・血・水」の流れを滞らせてしまうことが痛みの原因となることもあります。つまり、痛みを抑えるだけでなく、「気・血・水」の働きを良くすることが、とても大切です。

★外邪の侵入による詰まりタイプ

- 寒くなると痛くなる
- 関節のこわばりや腫れがある
- 足腰が重く、だるさも感じる

改善法 にんにく、生姜、ねぎ、葛湯など邪気を発散し、水はけを良くする食材で代謝アップ!。香辛料を使った煮込み料理や鍋料理もおすすめ

★慢性化で血流が滞る瘀血タイプ

- いつも同じところが刺すように痛い
- 月経痛がひどい
- 温めると痛みが和らぐ

改善法 紅花、焼酎、よもぎ、サフラン、玉ねぎ、シナモン、ウコンなど体を温めて滞った血の流れを改善する食材がおすすめ

このタイプは症状が慢性化していることが多いので、1年通しての対策を!。

★温めるエネルギー源が不足陽気不足

- 手足や腰が冷える
- 慢性の関節痛がある
- 夜間の頻尿

改善法 くるみ、松の実、えび、山いも、そら豆、黒豆、ニラを使った料理で陽気を補うと良いです

君と一緒に過ごす日はいつだって僕のお気に入りの日さ
だから今日は僕の新しいお気に入りの日だよ

くまのプーさん

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