



No. 93

一陽来復

中国最古の古典「易経」に書かれています。
 「一陽来復」は、冬が終り春が来ることを
 意味する。悪いことが続いてても、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。
 病気が同じです。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。
 回復する方向に向かうことが出来るのです。
 「一陽来復」は私のとても好きな
 大切な言葉です。



たぐひ海

たぐひ海は、海藻類(特にコウジケイ)の
 栄養を補ってくれるので、やはり食事が
 大事なポイントです。

夏に大事な「血」と「水」

「気が抜ける」「元気がない」「気合が
 「気が持たず」「気」は目に見えなくても
 体調などを表す時によく使われます。
 漢方医学に於いて「気」とは

人の体を造ったり維持するために必要となる
 物質である「はエネルギーの基礎」
 内臓や終結の働きや機能
 と定義されています。



例えば、心臓は心拍によって血液を全身に
 運ぶ働きがあります。心臓と心臓の間には
 この働きが低下して、鬱滞や血行不良が
 走るときは、心臓の働きを助ける
 五味参顆粒などの漢方薬を使います。

夏バテと気

暑い日が続きたり汗をかくと気を消耗
 してしまい、気が抜けた状態になります。
 また、気は食物のエネルギーが基本となる
 ので、暑いからと冷たいものを水分の
 摂りすぎで胃腸が冷えてしまうと、
 エネルギーを吸収出来なくなり、気が不足
 して夏バテしてしまいます。



夏だからといって、食事は温かくバランス
 良く摂ることが大事なのです。
 「冷たいビールが飲きたい」といふ時は
 一緒に温かいものを食べることをおすすめ
 汗には体の中にこもった熱を消散する
 働きがありますが、体力が落ちてくると、
 高齢の方などは汗が不足してしまうと汗を
 作れなくなるし、熱がこもり、熱中症になっ
 てしまいます。
 「この暑い」潤いとはただの水では潤
 ので、水分をガブガブ飲めば良いという
 わけではありません。

レオピントネサル

潤いはネバネバしたものの(オクラ、長芋、
 海藻など)や肉類(特にコウジケイ)の
 から補給できるもので、やはり食事が
 大事なポイントです。

滋養強壯剤レオピントネサルは最高峰の
 レオピントネサルには、今回のテーマにもなっ
 ている「気」を補ってくれる生薬「人参」が配合
 されています。
 また、「腎」の働きを良くしてくれるものの
 生薬も配合されているので、夏の「腎」の
 働きも弱まりますので、夏の夏を
 元気に迎えるための「レオピントネサル」です。
 無料でお試し飲んでも出来るので、お気軽に
 おまねり下さい。



レオピントネサル
 60ml (15~30日分)
 9,680円(税込)

レオピントネサルは、
 キョーレンオビンレーズ
 「レオピントネサル」は
 上13地域では本店の送料が
 正規取扱店です。

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店

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