



No. 95

中国最古の古典「易経」に書かれていた「一陽来復」言葉です。意味は「冬が終わり春が来ると」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着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」はその言葉です。



花は散ったあとの
悲しみはない
ただ一途に咲いた
喜びだけが残るのだ

坂村真民

上手に使おう 漢方薬

インターネットで検索すると詳しく出て来たりなど身近になってきた漢方薬。上手に使うと、なかなか白く、さらさらになった不調を改善したり、痛みや風邪などの急性症状にすぐ効いたりします。

漢方薬とは多くの場合、いくつかの

生薬を組み合わせたり、その組み合わせで薬の効果を高めたり、特定の効果が出るようにしたりします。

また、効果が出るまでに時間が掛かるイメージがありますが、前述の痛みや風邪の他、胃腸症状や足がった時などは適切な漢方薬をタイミング良く飲むと早くに効果が現れます。逆に体質改善の場合は時間を掛かることが多いです。

どうして風邪でも葛根湯は

風邪に効果のある漢方として有名な葛根湯ですが、これは発汗が少なく、頭痛や悪寒などの風邪の初期に効く、他の風邪にはあまり効きませぬ。(証さえ合えば肩こりなどにも効きます)

湿のかぜ

胃のむかつきや吐き気、下痢など、胃腸に症状が現れるかぜには体の湿気を取ったり、胃腸の働きを助ける漢方を使います。

熱のかぜ

急に熱が高くなる、のどの腫れや痛みがある、黄色く粘りのある痰や鼻水が出るかぜには体の熱を冷ます、清熱解毒作用のある漢方を使います。

燥のかぜ

咳が強くなる、痰がからむ、胸に重苦しさを感じる、呼吸器系のかぜには肺を潤す漢方を使います。



この時期の冷え

陽気不足

手足の強い冷え、腰の冷えや腰痛、むくみ頻尿などが特徴。体を温める力をつける「オシロイヨシロイ」など

血不足

息切れや疲労感、月経の量が少なく、色が薄いなどが特徴。体の血を補う「婦宝当帰膠」など

瘀血

女性に月経痛が特徴。血の流れをスムーズにする「三七人参」や「冠元顆粒」など

他にも胃腸虚弱や水の流れの悪さなどが原因の冷えがみられます。原因の方はお気軽に御相談下さい。今の内から対策しておくと冬が楽になります。

薬師 三上正郎

1970年開局

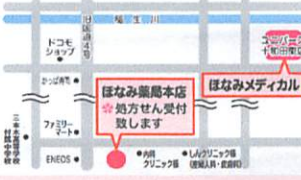
株式会社 **ほなみ薬局**

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



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