

四季彩便り

2008・新春

発行人 人が丘
サニー光が堂
漢方四季彩子
酒見裕子
(092)927-2693

新しい年



日々の生活を楽しむ
貧しく身分の低い人でも、正しい生き方を人の道とし、それ自体を楽しんで生活していくことができれば、大きな幸せである。

そうであれば、一日を過ごすあいだも、ずっと楽しみを味わう時間が多いことになるだろう。

まして、一年を過ごすあいだは四季折々、このような楽しみが一日だけにとどまらず続くのである。

このようにして、一年一年を積み重ねていけば、日々の楽しみは未永く続き、その結果、自然と長寿になるのである。

我ら貧賤なる輩は「知者の楽しみ、仁者の寿し」には及びたいが、楽しんで生活して長寿に至る過程は似たようなものになろう。

口語養生訓より抜粋

(貝原益軒・原著)

松宮光伸・訳注)

今年も、心と体が健康で、毎日を楽しく過ごせますようお手伝いして参ります。

四季の話題

インフルエンザ流行にご注意！

ラニーニヤ現象長期化の影響か、比較的暖かだった師走とは違って変わって年明けから寒さが厳しくなりましたね。本格的なインフルエンザ流行期の到来です。

先日、NHKスペシャル「シリーズ・最強ウイルス」を見て、感染爆発（パンデミック）の怖さを改めて感じました。

罹ってからでは遅い！ しっかり予防に努めましょう！

- ◆ うがい・手洗いの励行
- ◆ 部屋の湿度を保つ
- ◆ 睡眠を十分とる
- ◆ 人混みを避ける
- ◆ バランスの良い食事
- ◆ 板藍茶を飲む

板藍茶はウイルスを抑える働きをもつ生薬です。風邪やインフルエンザの予防はもちろん、罹ってしまったからも天津感冒片と併用すると早く治ります。

また、もともと風邪を引きやすい方は、体表の防御力を高める衛益顆粒で免疫力を高めましょう。



風の子たちとの一期一会

折々の薬草

竹

新年を飾るおめでたいイネ科の植物、竹をご紹介します。

コササクサ（生薬名 淡竹葉）

熱を冷ます働きがあり、顔が赤い、口が渇く、口内炎、鼻血など熱の症状に効果があります。

風邪やインフルエンザ感染による高熱によく効く銀翹解毒丸・天津感冒片に配合されています。

クマザサ（生薬名 箬）

中国・明の時代の薬草原典『本草綱目』によれば、胃からの出血、鼻血、消化管の病気による肛門からの出血、おでき、腫れものなどの効能が記載されています。

古くから細胞膜の修復や血液をきれいにする働きが知られています。殺菌・防腐効果があるのでチマキや寿司ネタの下敷きにも利用されます。



ササクサ



クマザサ

花粉症・アレルギー性鼻炎の予防には衛益顆粒が効きます！

