

2012年 6月 平成24年

水無月 June



キク科のカミツレの仲間の「ジャーマンカミツレ」です。花をお茶に用い、精神安定等の作用があり、ストレスの多い昨今、結構飲まれています。少し苦味がありますが、美味しいです。イライラする人は肝熱がありますので、漢方薬の抑肝散加陳皮半夏でも飲まれるとよいでしょう。食では大豆製品を多めに食べて下さい。

F	Sa	Su	M	Tu	W	Th	F	Sa	Su	M	Tu	W	Th	F	Sa	Su	M	Tu	W	Th	F	Sa	Su	M	Tu	W	Th	F	Sa
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30