



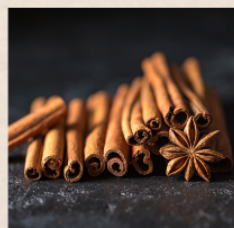
クローブ

クローブには強い鎮痛効果と抗菌効果があり、歯痛や歯肉炎を鎮めてくれます。歯科でも歯痛や居所麻酔などに利用され、「歯医者さんのハーブ」とも呼ばれます。クローブに含まれるオイゲノールは抗酸化作用に優れ、老化を防止し動脈硬化を防ぎます。また、消化を促進して胃腸を整えたり、吐き気を抑えたり、身体を温めたりする効果があるといわれています。つぼみを乾燥させたものは中国で丁香（チョウコウ）と呼ばれ、漢方薬に利用されています。



シナモン

シナモンには糖尿病や高血糖の人の血糖値を下げる効果があります。またシナモンを摂取することで、毛細血管が丈夫になり、シミやシワなどの老化を防止してくれます。シナモンには抗菌作用もあり、風邪やインフルエンザの予防・防止に効果があります。体を温め、気持ちを落ち着かせてくれます。その他にも、腹痛や下痢の症状を抑え、腸内に溜まったガスの排出を促進してくれます。



ターメリック

ターメリックは、クルクミンという成分が、肝臓の働きを強化します。そのため、お酒を飲む人に最適です。食後に飲むことで、消化を促してくれます。クルクミンは肝臓だけでなく、胆のうの機能も促進し、血中コレステロール値の調整、アルコール肝炎の予防、抗ガンといった作用が期待されていて、研究が進んでいます。消炎作用があるので、皮膚炎、潰瘍、リウマチ、関節炎にも利用されています。



タマリンド

整腸作用があり、果肉には食物繊維も豊富で便秘に効果あり・コレステロール値を下げる働き・ビタミンC不足からからだを守る・果肉に含まれるカリウムが高血圧予防、鉄分が貧血を予防・消化機能の改善・疲労回復・抗酸化作用があるので、アンチエイジング（老化防止）効果・脂肪を合成する働きを抑える効果・喉の痛みが和らぐ種・ドライアイ症候群を改善するため、目薬にも調合される。花・花から抽出されたエキ스는痔の治療に効果的



PEPPER

ペッパー 胡椒には発汗作用や利尿作用があるので、体内の毒素排出につながり、デトックス効果が見込めます。それだけでなく、血管が広がり、血の巡りがよくなるので、貧血も改善されるでしょう。同じ理由で、冷え性や脳の活性化にも効果的です。



ナツメグ

ナツメグ スパイスには身体を温めるものが多いですがナツメグもその一つですので、冷え性の改善にも役立ちます。そして、ナツメグにはビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を促進することで、疲労を回復させる効果が期待できます。因みに、整腸作用もあるので、お腹が張りがちの人にもおすすめです

