

スパイスの効用

Cumin グミン

下痢やお腹の張りにも。

Turmeric

ターメリック

日本名『ウコン』。肝臓の治療、強壮剤。切り傷につけて血止めに使われます。

Fennel フェンネル

口臭消し、消化をたすける作用。食物に砂糖や糖と一緒に食すのが一般的。

Ajowain アジョワイン

消化不良、ぜん息の薬などに使われます。精油は防腐剤として使われています。

Coriander コリアンダー

頭痛や消化不良に。精油は芳香剤にも利用されています。

Safron サフラン

ビタミンB₂を多く含んでいます。インドでは防腐剤にも。

Clove クローブ

鎮痛効果。歯の痛い時にはこれを噛んで。熱い湯にせんじを混ぜると口が乾くのを防ぎます。

