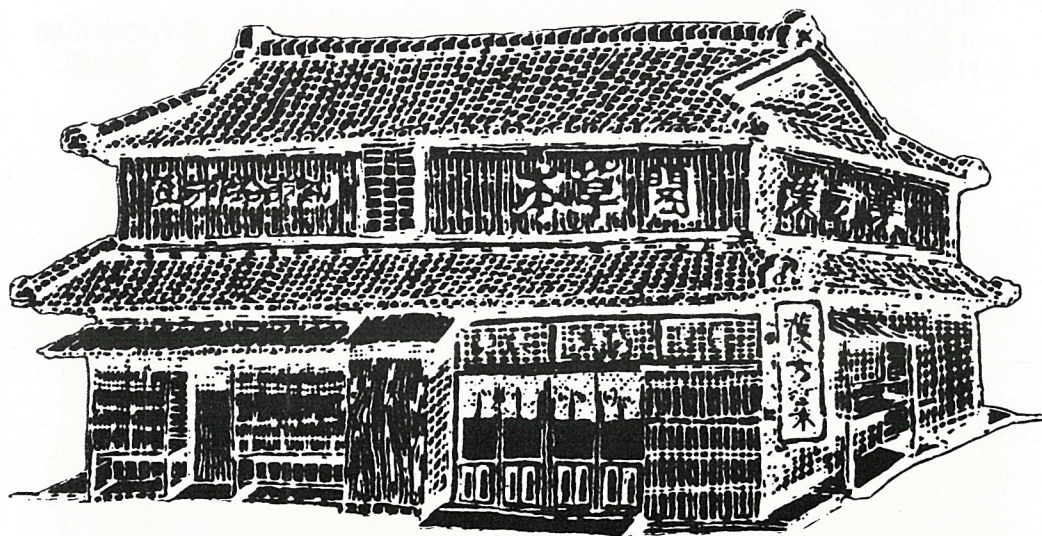


平成6年1月15日発行  
 (毎月1回・15日発行)  
 〒460  
 名古屋市中区千代田5-21-17  
 漢方の本草閣内  
 「本草閣かわら版」編集部  
 TEL 052-241-3388  
 FAX 052-251-3294

第三号

# 本草閣 かわら版



名古屋・鶴舞



## 漢方の本草閣

シリーズ

◆よく使われる民間薬

### 商品紹介

### 野菜不足の方に酵素飲料！

三大栄養素を中心に充分栄養を摂取していれば、健康でいられるかという、決してそうともいえません。

それは実際に生きて利用されていないと役に立たないだけでなく、かえって不健康にもなりかねないのです。

それではどうすればいいかという、それは酵素の働きによって“生きた栄養”にしなければならないのです。

酵素は毎日摂る食物から体の中で作られますが、野菜不足の現代人には、不足する傾向があります。

戦後増加しているアレルギー疾患、成人病も偏食、いわゆる野菜不足が原因の一つとも言われています。

酵素飲料「本草」は、新鮮な野菜、果実、根菜、海藻など60種類をこえる原料に糖質（麦芽糖、ブドウ糖）を加え植物性酵素群、ビタミン、ミネラル、アミノ酸を発酵抽出した液状野菜です。

1日30ccを目安に飲んで頂ければ野菜300gに含まれる酵素を摂取することができるのです。



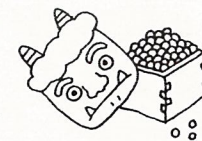
特に次の様な方におすすめします

- アレルギーに悩み体質改善をしたい方
- 胃腸の調子が良くない方
- 冷え症でお悩みの方
- 肌荒れでお困りの方
- 疲れがたまるとれない方
- 便秘の方

※高脂血症、糖尿病の方には、糖分をおさえた「バイオ本草」をおすすめします。  
 [文責・早川 浩次]

### 今月の主な行事 (1月16日~2月15日)

- ◎漢方講演会  
 1月24日(月)  
 午後1時30分~3時  
 中日文化センター (有料)  
 講師 林 豊史朗



「便秘」体質から抜け出そう！

#### 食生活

快便生活のためには、食物繊維を多くとり、さらに水分を充分にとることが大切です。  
 ひじきや切り干し大根の煮物、納豆、さつまいもなどのお野菜をたくさん食べましょう！

#### 運動

腹筋を刺激して強化すると、腸の運動が活発化します。  
 少なくとも週に1~2回、定期的に長期間続ける事が大事です。  
 楽しく体を動かしましょう！  
 又、年輩の方は、歩くことがまず一番です。

#### —編集後記—

明けましておめでとうございます。  
 今年も「本草閣かわら版」をよろしくお願い致します。皆様からのお便りもお待ちしております。  
 [奥村]



◆こまった時のワンポイントアドバイス◆

- ◇はさみの切れ味が、悪くなってきたらアルミ箔を4、5枚重ね折りにして何度も繰り返しジョッキジョッキして下さい。
- ◇サトイモをゆでるとき酢をいれたお湯で下ゆでし水にさらします。これでぬめりが、きれいに取れます。

よく使われる民間薬 その3

植物名 : どくだみ  
 科名 : ドクダミ科  
 別名 : 十葉、重葉、ジュウサイなど  
 使用部位 : 全草  
 採取 : 5~6月の花が咲いている時期に、根を含めた全草を採取して、陰干しにする。生の葉は随時必要な時に採取する。

- 効能 : ◇おでき、にきび、美肌  
 ◇高血圧、糖尿、動脈硬化  
 ◇痔、脱肛  
 ◇蓄膿症  
 ◇便秘  
 ◇毒下し(胎毒、梅毒)  
 ◇水虫、たむし、陰部のただれ



- 使用方法 : 1. 乾燥したどくだみ10~15gを1日分として、水600mlにて煮て400mlに煮詰め滓をこし、食前又は食間に3回に分けて服用する。  
 2. はとむぎなどを一緒にいれてお茶として用いる。1日分15gを水1000mlにいれ800mlになるまで煮詰め、お茶がわりに飲む。  
 3. 蓄膿症には、生の葉を塩でもんで鼻腔にさしこんでみると、膿のような鼻汁がたくさんでる。これをたびたびくりかえすとよい。  
 4. 化膿性のはれものには、取りたての新鮮な生の葉を水洗いし、新聞紙などに包んで火にあぶり、柔らかくなったら、はれものの大きさに折って患部にあて、絆創膏でとめておく。

他の民間薬と一緒に

- ☆ かるい便秘 . . . . .どくだみ+決明子(はぶ茶)
- ☆ がんこな便秘 . . . . .どくだみ+センナ
- ☆ アトピー性皮膚炎、いぼ、にきび、痔、蓄膿症 . . . . .どくだみ+はとむぎ
- ☆ 膀胱炎、尿道炎、淋病 . . . . .どくだみ+ウワウルシ+夏枯草
- ☆ 高血圧、動脈硬化 . . . . .どくだみ+枸杞葉+カキ葉+ハブ茶
- ☆ 赤ちゃんの胎毒 . . . . .どくだみ+ハブ茶(母親が煎服して母乳を与える)

- その他 : ◎どくだみの特有の臭みは、高熱により消失するので若葉をてんぷらにするとおいしく食べられる。  
 新しい葉を塩湯でよくゆでて水でさらし、みそとみりんであえて食べる方法もある。  
 ◎どくだみは、緩下作用があるため、下痢しやすい人は、分量に注意する。

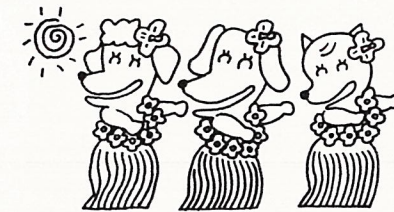
〔文責・浮亀 浩〕

漢方の本草閣の進み行く道

新年明けましておめでとうございます。今年も皆様のお蔭を持ちまして、新年を迎える事が出来ました。誠にありがとうございます。今後漢方の本草閣グループとして“食こそ葉”“古き良き日本の文化を考える”の二つを社是として‘皆様の天命全うの為に’‘日本文化の復興の為に’微力で有りますが、社員一同心を合わせて頑張っています。具体的には、“食こそ葉”については、漢方薬、食事指導、運動指導、呼吸指導、等を。又、“古き良き日本の文化を考える”については、五節句など昔から日本に伝えられている行事を“本草閣ささやか文化祭”と銘打って、いわれ書及び行事に因んだ品物をお渡ししております。是非ともご参加下さいます様にお願い致します。

- 1月1日 お正月
- 3月3日 桃の節句
- 5月5日 端午の節句
- 7月7日 七夕祭り
- 9月9日 重陽の節句
- 9月30日 中秋の名月
- 11月22日 恵比寿講

名古屋 鶴舞 漢方の本草閣  
 林 豊史朗



冷え症の方へ

この寒い季節になると、冷え症で悩まれる方が結構みえます。冷え症の方は、体に血液の循環を良くするものを取り入れるとよいでしょう。例えば、食物としては、しょうが、ニラ、ニンニク、ネギ、ニンジン、香辛料などです。過食はよくないですが、できるだけ食事に取り入れるとよいでしょう。又、入浴も血行を良くします。さらにお風呂に精油分を豊富に含んだもの(みかんの皮、柚子の皮、よもぎの葉、その葉、漢方薬湯)を入れるとより体が温まります。民間薬としては、マタタビ、サフラン、当帰などがあります。これらを煎じて飲んでよいですが、血行をよくするお酒につけておいて、毎日盃に2~3杯飲むとよりよいです。さらに健康の為に適度な運動やバランスのよい食事をしましょう。これらを試されてもあまりよくならない方には、漢方薬があります。胃が弱いため食物を消化できず手足までエネルギーがゆきわたらない人には、まず胃を丈夫にする漢方薬を、血が足りない人には、血を増やす漢方薬を、体表面に水分が多い冷え症の人には、余分な水分を取り除く、古い血が邪魔している場合には、古血を除去する様な漢方薬を使用致します。まだ冷え症には、様々なタイプの漢方薬の方がみえます。漢方薬は体質を改善するものなのです。

〔文責・足立 季美枝〕