平成１２年２月１５日発行
（偶数月の１５日発行）
〒４６０－００１２
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
編集責任者　水野　英章
TEL 052-241-3388
FAX 052-251-3294

# 本草閣かわら版

http://www.honsoukaku.co.jp/
E-mail kanpou@honsoukaku.co.jp

第４１号

心療相談室
℡０９０－３１５６－１８８３

あなたは千島学説を御存じですか！

この学説は”血液は小腸で作られる”と千島博士が昭和20年に発表されたものです。

現代医学では、血液は骨髄で造られていると説明していますが、骨の中で造られた血液がどうして血管に流れ込むのか？千島喜久男博士は卵が雛になっていく過程で骨がないのに血液が出来ているという、骨髄造血では説明できない現実を見て驚き、研究を続けました。そしてついに、血液は骨髄で造られるのではなく、小腸の絨毛で造られることを突き止めたのです。

（＊　千島学説については　忰山紀一著　「よみがえる千島学説」をお読み下さい。）

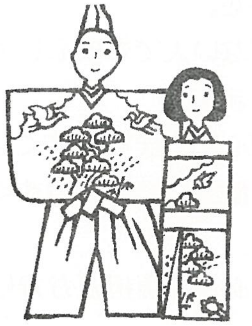
植物の根毛の働きの大切さを考えた場合、人の身体で植物の根毛に当たる所とは、食べ物の栄養分を吸収するところ、小腸の絨毛（じゅうもう）部分--- ヒダヒダ部分です。この絨毛部分を綺麗にする事は、きれいな血液を造り、人は健康になれるわけです。日頃より野菜中心

▷次のページへ

## 支店紹介

和漢・漢方の本草閣　緑店
名古屋市緑区潮見ヶ丘２－３２０
店長　北川　正廣
（営業時間 AM10:00～PM7:00）
（年中無休）
TEL 052-895-4982　FAX 052-895-4910

和漢・漢方の本草閣　西春店
西春日井郡西春町大字西之保字青野東３５
店長　早川　浩次
（営業時間 AM10:00～PM7:00）
（定休日　毎週日曜日）
TEL 0568-24-6480　FAX 0568-25-6551



## 《行事予定》

| | 日時 | 担当者 |
|---|---|---|
| ★漢方講演会 | ２．２８（月） | 浮亀　浩 |
| （毎月第4月曜日 PM1:30~PM3:00） | ３．２７（月） | 浮亀　浩 |
| （会費　有料　会場　中日文化センター） | | |
| ★本草閣講演会 | ３．１６（木） | 山崎　傑 |
| （毎月第3木曜日 PM2:00~PM4:00） | ４．２０（木） | 浮亀　浩 |
| （会費　￥５００　会場　本草閣薬膳ビル） | | |
| ★何でも花草会 | ３．　７（火） | 林　譽史朗 |
| （毎月第1火曜日 PM1:30~PM3:30） | ４．１１（火） | 〃 |
| （会費　￥５００　会場　本草閣薬膳ビル） | | |
| ★７５３会（俳句・川柳素人の会） | ２．２２（火） | 林　譽史朗 |
| （毎月第4火曜日 PM1:30~PM3:30） | ３．２８（火） | 〃 |
| （会費　￥５００　会場　本草閣薬膳ビル） | | |
| ★ささやか文化祭 | ３．　３（金） | 桃の節句 |

【御買い上げの際、節句に因んだ品物を進呈いたします。】

## ＝俳句紹介＝

遠景のビルの影絵に　初茜　悦子
咲くまでは　まこと武骨な　冬芽かな　雅子
雪折れや　修道院の　真昼かな　淳子
正月の　床の間飾りの　元気さや　与志桜
一葉が　ふとよぎりゆく　百八つ　千代子
夕東風（こち）ぞ　改札口の　ヒロインに　滋子

## 《編集後記》

少しづつ日も長くなって、一日、一日春に近づいてる感じのこの頃ですが、まだまだ寒いですね。

2000年が明けましたが、これからの1000年が地球にとって良い環境になるよう願って、少しづつでも努力していかないといけないですね。1900年代の事が2000年になってクリアされる訳ではないですから、せめて次の世代の子供たちが良い環境で生きていけるようにしたいものです。

私、個人としては、自分を過少評価せずありのままの自分で…と新年に思いました。実行となるとまだまだですけど、それを心がけたいなっと思っています。

今年もかわら版をよろしくお願いします。
〔かわら版編集部　近藤〕

▷前のページから

の食事を心がけ、食べ過ぎない事です。また根毛を殺してしまうのが化学物質です。絨毛も宿便と化学物質でいためられ綺麗な血液が造られなくなり病気になり、その上薬という化学物質をのんで、また身体を悪くする事が考えられる。

極力薬（薬類全て特に化学物質で出来た薬）は控えるようにして化学物質で汚染されていない旬の食べ物と玄米（[illegible]）・野菜を主によく噛んで食べ過ぎないような食事にすれば、元気な身体になります。血液の浄化には、栄養を摂りすぎるより一食ぐらい抜いて養生するほうが大切です。

〔文責　林　譽史朗〕

## 薬草ウルトラクイズ

★テーマ：節分　〔出題者：本草製薬㈱・吉田　将士〕

★問題：２月３日は節分でしたが、皆様の家では豆まきをされたでしょうか。薬草の中にはマメの仲間（マメ科）のものはたいへん多いのですが、次のうちマメの仲間ではないものはどれでしょうか。

A．葛根湯で有名なクズ
B．シナモンで有名なニッケイ
C．はぶ茶で有名なエビスグサ

＊A～Cより解答を選び、下記宛までご返送して下さい。又ＦＡＸでも結構です。
〒４６０－００１２　中区千代田５－２１－１７
漢方の本草閣　近藤宛　FAX 052-251-3294
＊正解者の中から抽選で記念品をお贈りします。尚、解答と解説は次号に掲載させていただきます。

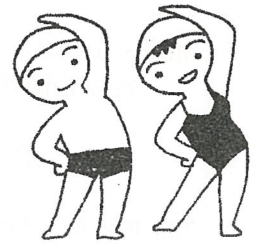
★前号の答え：Ｃ（センキュウ）
センキュウは川という字をセン、草冠の下に弓と書いてキュウと読みます。キュウは日本の漢字にはないものです。生薬の中には中国の省の名前を使う場合がありこのセンキュウはその一つです。四川省の川という字が使われているのです。

★ご当選の皆様：〔順不同〕

| | | |
|---|---|---|
| 東区 | 寺田 | 澄子様 |
| 日進市 | 中森 | 水江様 |
| 緑区 | 加藤 | 悦子様 |
| 昭和区 | 伊藤 | 東見子様 |
| 昭和区 | 荻野 | 秀子様 |

ご応募を多数お寄せいただき、ありがとうございました。抽選の結果、左記の方に健康茶をお送りします。

## 無理なく運動　水中運動



人は皆、生まれてくる前は、お母さんの羊水に包まれていました。死ぬとき「末期の水」という言葉があるように、人は生まれたときから死ぬまで「水」と深いかかわ　りを持っています。

水に関わるスポーツで最もポピュラーなのは水泳ですが近年プールの中で歩く、踊る、エクササイズするといった水中運動が盛んになってきました。

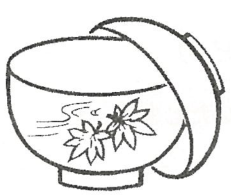
水中運動は顔に水をつける必要がないので水が恐い人、泳げない人でも安心して参加できますし、陸上運動と比較しても、いくつか良い面があります。

「水圧」…体に加わる水圧によって心臓から送り出された血液が心臓に戻りやすくなり体内の血液循環がよくなる。水圧があることによって腹式呼吸がしやすくなり効率よく酸素を取り入れることができます。

「浮力」…水中では、浮力が働くため足首や膝、腰などの関節にあまり負担がかかりません。

「抵抗」…水の抵抗は空気に比べ非常に大きいので歩くだけでも相当な運動量になります。

最近は、プールに水中歩行用のコースを設置したり水中で行うエクササイズである「アクアビクス」教室を設けているところも増えています。水泳だけでなく水中運動のためにもプールを大いに利用しましょう。　〔文責　岡山　亮介〕



## この時代だから“お粥（かゆ）の必要性”

お粥は、病のときに最も適した食事といわれています。又健康な人でも身体が充分に働いていない朝はお粥が適しています。

朝は王様の如く、昼は商人の如く、夜は乞食の如く食事をせよ！と昔から言われています。つまり朝はじっくりと時間をかけて粥を作りゆっくりと朝食をとる。昼は仕事等で忙しいのでサッサと食べる。夜は乞食が明日は食べれるわからない様に、一口一口噛みしめて食べるという事です。

一升の点滴よりお碗一杯のお粥と言います。身体の内部がよわった時には吸収しやすいお粥が最適な食事です。重湯、三分粥、五分粥、おじや、普通食----と段々と戻して行くが大切です。漢字でも粥・糜・餬・鬻があり漢方薬服用時に重湯・粥・糜を症状・処方によって使い分けています。お粥は生米より時間をかけ作るのが最も美味しく、本来の米の味が際立って分かります。本当の美味しい米はお粥で一番分かります。

お粥の種類は白粥・玄米粥・炒り米粥・乳粥・青粥・芋粥・茶粥--- 等いろいろありますが、我が漢方の本草閣では現代人の病の予防にまた各種の病を癒す為にお粥を研究しております。粥についての言い伝え・古文書・文献等がありましたら是非ともお教え・連絡下さいます様にお願い致します。

三月三日の桃の節句に健康にいい・病の予防に成る・病を癒す粥を我々で作り来店の方に食べて頂くべく予定しています。是非とも当日お越し下さい。〔文責　林　譽史朗〕