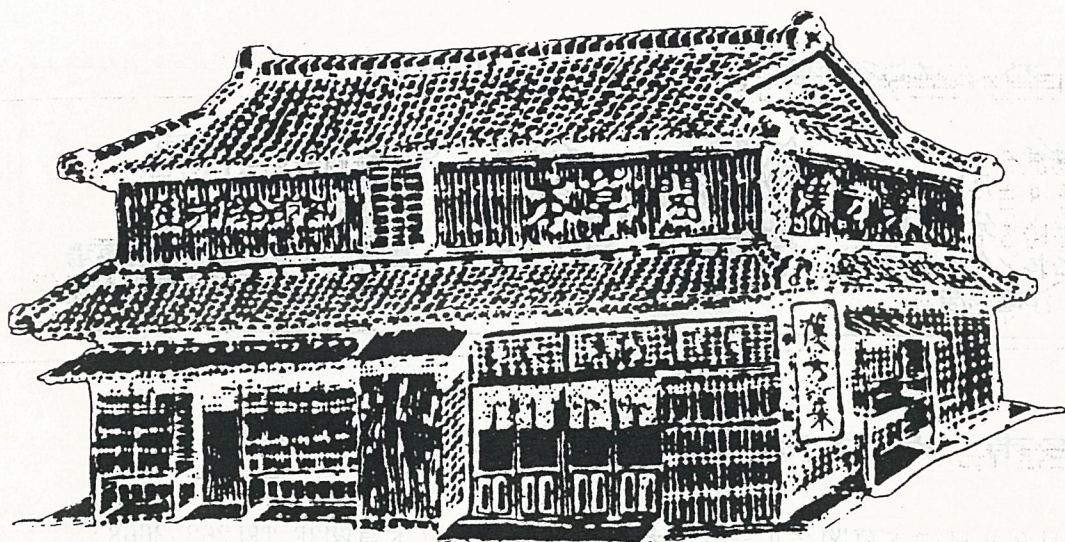


平成6年 3月15日発行
(毎月1回・15日発行)
〒460
名古屋市中区千代田5-21-17
漢方の本草閣内
「本草閣かわら版」編集部
TEL 052-241-3388
FAX 052-251-3294

第五号

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

よく使われる民間薬 その5

植物名 : センブリ

科名 : リンドウ科

使用部位 : 全草

採取方法 : 開花期の10月~11月に全草を採取して、土砂を洗い、日陰に吊るして速やかに乾燥させる。

但し、天然のセンブリは数が年々少なくなっているため、開花期をさけ結実が終わる頃に採取するように心掛ける必要がある。

効能 : ①健胃(胃病、胃酸過多、胃痙攣、二日酔い)
②整腸(腸カタル、下痢、腹痛、便秘)
③育毛、発毛効果

使用方法

1. 乾燥した全草2, 3本を熱湯の中で振り出し毎食前に飲む。同じもので数回振り出せる。
2. 乾燥した全草を粉末にして1日3回毎回0.03-0.15g(耳かきに1杯位)を内服する。
3. 養毛剤としては50%のアルコールに約5%の割合でセンブリ粉末に入れて、約1ヶ月間冷暗所に放置したものを、ハゲの部分に塗布し同時にマッサージする。
4. 母乳離れには、煎汁又は粉を乳首につける。

他の民間薬と一緒に

☆健胃、整腸、胃潰瘍・・・ゲンノショウコ+ハブ茶+センブリ

その他 : ◎全国の日当たりのよい山野に自生する2年草である。

最近では長野県での栽培が盛んである。

◎センブリは千回振り出しても苦みがあるという事からつけられた名前、また当薬と呼ばれるのは「当に薬」の意味で、よく効く事をいっています。「良薬口に苦し」の言葉はセンブリにぴったりの言葉。

◎昔から幼児の肌着をセンブリの煎汁に浸してから使うと、ノミシラミがつかないといわれている。

障子を貼る糊にセンブリの煎汁に混ぜて浸してから使うと虫がつかない。

◎犬のノミトリ粉にセンブリ末を混ぜて駆虫薬として使用。

[文責 浮亀 浩]

<編集後記>

だいぶ季節が春めいてきましたがいかがお過ごしでしょうか。

季節の変わりめは風邪を引きやすいので注意しましょう。

最近、お便りの数が増えてまいりました。出来るだけお返事を書いておりますが、つい雑事に追われお返事を出すのが遅れてる方はもう少しお待ちください。また、どんな事でも結構ですので、皆様からのお便りをお待ちしております。

[編集部 北野 山田]



商品紹介

—ほぼ100%身体に吸収する—

電解カルシウム

現代の日本人の身体にもっとも不足しているのはカルシウムです。日光を十分に浴び、運動をし、カルシウムの多い食事を取りましょう。日光の紫外線は皮下脂肪にあるコレステロールの一種をVDにかえカルシウムの吸収を促進します。運動により骨にカルシウムが付きやすくなり、丈夫な骨を作ります。カルシウムの多いものとしては煮干し、いりゴマ、ヒジキ、ヨーグルト、牛乳、小松菜、チーズ、海苔、豆腐、切り干し大根などです。

しかし、これらの食品から身体に吸収できるカルシウムは、身体に1番吸収しやすい牛乳でも、牛乳に含まれるカルシウムの50%しか吸収できません。これは、カルシウム自体、単体で含まれている訳でなく、他の栄養などと結合しているから身体の中かで一度、カルシウム単体に分離させてから吸収を行うためです。

そこで、カルシウムを出来るだけ身体に吸収しやすい様に作られたのが電解カルシウムです。

●動脈硬化や高血圧の方

これらの症状がある方の多くは血管壁にカルシウムが含まれています。このカルシウムは悪玉で血液中のカルシウムイオンが不足した結果、骨から溶けだしたカルシウムです。普段から十分なカルシウムイオンをとってれば骨から溶けだした悪玉カルシウムを作らずに済み血管を丈夫に保つことが出来ます

●出産・授乳・閉経の方

これらの方は骨量減少の大きな要因です。十分なカルシウムを補給する必要があります。

●小さいお子様・食生活の不規則な方

現代の食生活においてはジュース、お菓子、インスタント食品など、カルシウムを身体の外へ追い出す食べ物が非常に多くなって来ています。カルシウムが身体から出ると大事なカルシウムイオンが減少します。この事も過剰防衛反応（アレルギー等）を引き起こす原因の一つとなっています。甘いものやインスタント食品を極力避け、カルシウムを補給しましょう。

●肩こり・偏頭痛・痔の緩和

カルシウムイオンは血管の収縮を調節するので血の循環を良くします。この事によって、肩こり、偏頭痛、痔の緩和につながります。

ぜひ一度、電解カルシウムをお試しく下さい。

〔文責 足立 季美枝〕

タチカワ
電解カルシウム



医薬品

水について

水は我々人間の最大の生活資源です。平均して日本人が1人1日消費する水の量は100ℓ～150ℓ大都会では300ℓ必要です。飲料にする水の量だけでも1人1日2ℓ～4ℓ夏の暑い日や激しい運動の後では10ℓにも及びます。

この水によって我々の身体が変化してしまいます。色々な水について次にご紹介いたします。

硬水・・・水の中に含まれているカルシウム、マグネシウム、銅、鉄、亜鉛アルミ等の成分の多い水の事。

軟水・・・これらの重金属が少ない水の事。

良い水というのは、軟水の事をさします。軟水は石鹼の泡立ちが良く、水垢が付かず、飲んだ時にも軟らかい感じがして美味しく、肌もスベスベとし、料理に使用した時も本来の食べ物の味が損なわれません。この為、料理の味が良くなります。

又、本当に美味しく、身体に良い水は軟水で、水そのものの大きさが小さい水です。

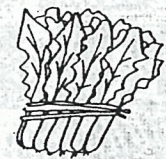
（但し、身体の中が冷えてる方は冷たい水は禁忌です・・・”年寄りの冷水”）

〔文責 林 豊史朗〕

今月の主な行事 (3月16日～4月15日)

◎漢方講演会

3月28日(月)
午後1時30分～3時
中日文化センター(有料)
講師 浮亀 浩



◎無農薬やさしい青空市

3月26日(土)
午前10時～完売まで
鶴舞 本草閣薬局横駐車場
企画運営 わかな有限会社

青空市 どうも有り難うございました。

去る2月26日に本草閣グループのわかな有限会社(本草閣3F TEL262-3668)が企画運営を行った無農薬・減農薬野菜青空市は同社企画のささやか文化祭と共に大好評に終わりました。お客様の多くは本当の意味での自然を大切に考えている事が分かり、弊社社員も色々勉強させられる意見を頂きました。

この事から弊社ではもっと品数を充実し、より良い商品を提供していきたいと思っております。今月も3月26日に行いますので、よろしく願いいたします。

今回の目玉商品は米不足にちなんで無農薬で栽培した玄米を販売致します。この玄米は幻の米といわれる程、市場にあまり出て来ない貴重なものであります。味に関しては玄米とは思えない味わい深さがあります。白米などにも精米も致しますが、是非、玄米のまま召し上がって下さい。

〔わかな有限会社 主任 法月 修〕