

わかな安全倶楽部 発足にあたって

わかな安全倶楽部を発足するにあたって、私自身が常に考えていた病の原因とは何かという事を、ここに来て深く考える事が出来ました。私自身、漢方の経営に携わりまして、ありとあらゆる病の相談を受けさせて頂きまして、漢方薬をお渡しし、食事の話、灸、新薬、カイロ、按摩等の話をも平行して病が軽くなるためのアドバイスをさせて頂きました。

”病は口から入る”の言葉通り食べ物から病は作られると言い切っても過言ではないとつくづく考える次第です。アトピー性湿疹やアレルギー性鼻炎、腎臓結石、通風、子宮筋腫、糖尿病、心筋梗塞、癌など全てです。戦前にはこれらの病は殆ど無く、食事が洋風になればなる程、これらの病が増加して来ております。

戦前の病といえますと、脳溢血、結核、高血圧、貧血、栄養不良等々の病でした。当時の高血圧は塩分の多さの為であり、今の高血圧は塩分過多と共に、動物性食品等の取り過ぎの病と考えております。

癌、心筋梗塞、糖尿病、アトピー性湿疹などの現代に多い病は、全て血液が濃く、血管を流れにくくなり、又、血管が詰まる為の病です。これらを予防するには、緑の野菜・黄色の野菜・海藻類・きのこ類・豆腐、根の野菜（イモ等）を十分に取る事です。逆に、控えなければならない食べ物は、甘い物や肉類、卵類、乳製品がそれにあたります。

しかし、これらのよい食事を取るにしても、最近では全ての食べ物に食品添加物・抗生物質・香料・防腐剤・色素等が我々が考える以上に多く混入しております。これらの害は、段々と蓄積し、又、肝臓・腎臓に大きく負担をかけ病を引き起こしてゆきます。

そこで、我々は、出来るだけ安全で新鮮な無農薬・減農薬・有機栽培の野菜・自然食品・有機特別栽培米・湧き水などを直接ご自宅まで宅配すべく”わかな安全倶楽部”を発足させ、少しでもお役にたてる事が出来ます様、皆様の末永い健康に関りたく存じる次第です。 **林 譽史朗**

< 編集後期 >

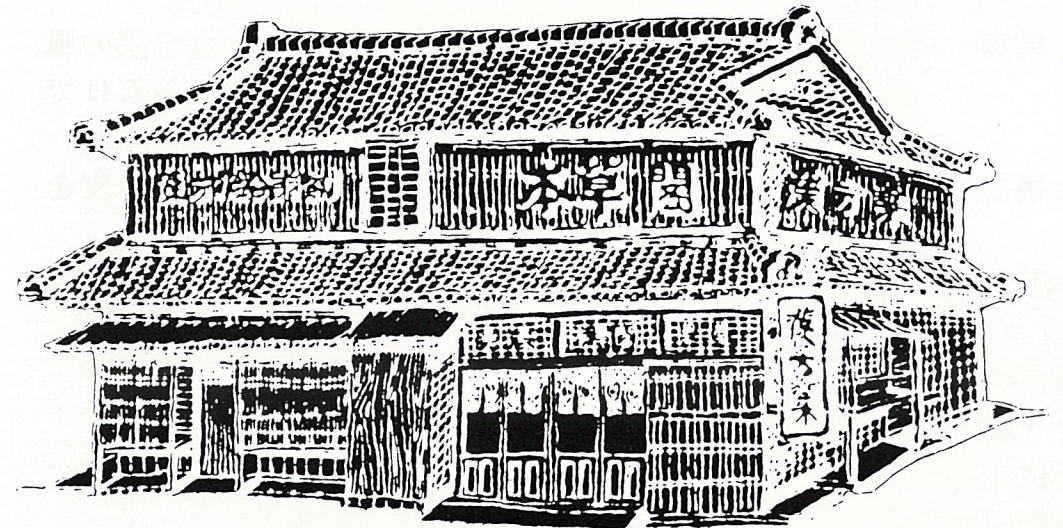
蒸し暑い夜が続きますが如何お過ごしでしょうか。今回、紙面の都合で商品紹介をカットさせて頂きましたが、その分、非常に内容の濃いものを載せたつもりです。今後とも宜しくお願ひ申し上げます。
[編集部 北野 貴之]

平成6年6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

第八号

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8

植物名：クコ
科名：ナス科
種類：使用部位

1. 葉……高血圧・強壯
2. 果実……強精強壯・老人病予防
3. 根皮……高血圧・糖尿病・解熱

採取方法

1. 葉……盛夏に採取して水洗いした後、陰干しする。若い葉を摘み取り、一度、軽く蒸してから乾燥した方がよい。
2. 果実……秋に採取しますが果柄を取り除いて、はじめは日陰の風通しの良い所で乾燥させ表面にしわが出来たら天日で速やかに乾燥させます。
3. 根皮……秋に採取しますが根を採取してよく水洗いした後、皮をはいで乾燥させます。



クコ酒の作り方

クコの果実150～200g（乾燥品100～150g）、又は葉、果実、根皮を各70g（乾燥品50g）を同量の氷砂糖又は ナツメのみと一緒にホワイトリカー1升到に漬け3ヶ月ほど冷暗所に保存。杯に1杯づつ1日2回、アルコールがきつい時は水等で薄める。焼酎（ホワイトリカー）の代わりにブランデーでも可。

効用：強精強壯・疲労回復

他の民間薬と併用

- ☆高血圧……クコの葉+かきの葉
- ☆糖尿病(弱りの有る時)……クコの葉+タラ根+一位

その他

クコには刺があるが薬用には刺の少ない方がよい。クコの果実は日本産のものより中国産の方が美味しい。

若いクコの葉をサッとゆでて塩で味付けて刻んだものを、ご飯に炊き込んだ、クコ飯やおひたしには強壯効果があります。

文責 [浮亀 浩]

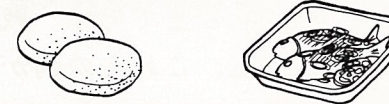
今月の主な行事

(6月15日～7月14日)

6月27日(月)
漢方講演会
中日文化センター
1:30pm～3:00pm
講師 林 譽史朗



6月28日(火)
漢方薬と民間薬の違い
名古屋女性会館
1:30pm～3:30pm
講師 林 譽史朗



6月25日(土)
無農薬野菜 青空市
本草閣横駐車場
10:00Am～完売まで
主催 わかな有限会社

7月5日(火)
帰ってみよう日本の昔
本草閣 ささやか文化祭
9:00Am～5:00pm(先着500名)
七夕祭りにまつわる品物を進呈
場所：本草閣薬局
主催：わかな有限会社

7月6日 水曜日 2:00pm～4:00pm
第一回 何でも話そう会 場所：本草閣呉奇医院

飲み物を飲み、乍らのんびりと!

講師は出席された皆様方で進行役は 林 譽史朗

講演内容は漢方薬にこだわらず、得意な事、常日頃から考えて

いる事、悩みなど何でもOK

定員は20名で打ち切らせて頂きます。(会費 ¥500-)

お申込：052-262-3666 本草閣グループ わかな有限会社 法月迄

くらしの便利メモ 草むしりをする前に

石鹼をひっかいて爪の間に入れておくと泥が爪の間に入らず、汚れが簡単に落とせます。色々使えるよ!!