

こんにちは! お元気ですか?

梅雨の季節、「シトシト」「ジメジメ」が始まりました。お元気でお過ごしですか?

周囲の木々や草に目を向けると、有難いことに私たちの健康に役立つものばかりです。そこで身近にある薬草を紹介いたします。私が漢方薬店を始めた40年前は当店の商品棚の上部はどくだみ・柿の葉・ゲンノショウコなどの民間薬がずらりと並んでいました。今は殆どお声がかからないので目立たない戸棚の中です。でも伝承されている民間療法を知って欲しいと思います。また「自然」は病気や体の不具合をも治すことができるように作られているという、自然のすごさはこんなところにもあるってことを紹介させていただきませぬ。

どくだみ(重薬)(十薬)



八重咲きどくだみ
当店の花壇に咲いています。

名前の響きも「ドク」と「ダミ」。ドクダミはニオイも独特なので毒がありそうと思う方もいるかもしれませんが、じつはその逆でドクダミの名前は「毒矯(どくだ)み」毒を抑えるという意味に由来するといわれています。十種類の薬効があることから「十薬」とも呼ばれ、古くから民間治療薬として重宝されてきました。他にもドクダメ(毒溜め)、ギョセイソウ(魚腥草)、ジゴクソバ(地獄蕎麦)とも呼ばれているようです。

【どくだみ茶の効果】

どくだみは毒だしと言われるように、体に不要なものを
出す働きがあります。

① 高血圧・動脈硬化予防

血圧を下げるとともに血管を丈夫にする。

② 便秘改善・むくみ・美容とダイエット

便通が良くなり、利尿作用もあるので、むくみ
が取れ体がすっきりする。

③ お肌の吹き出物・ニキビ

便通改善とともに吹き出ものがなくなり、お肌がき
れいになる。

④ 蓄膿症

葉を塩もみして柔らかくして鼻孔に一晩いれておく
と膿がとれる。(詳しくは井上にお聞きください)

⑤ 老化予防

【採取の仕方】

白い花の開花期に一番成分が強いのでこの時期に
根元から刈り取り、風邪通しの良いでカラカラに乾
燥させる。梅雨と重なるので、素人では手早く乾燥さ
せない茎まで乾かすのが難しい(乾燥機利用はど
うでしょうか)

煎じ方(基本)

1 日量 10g(ひとつかみ)水 500~800CC
土瓶ややかんで沸騰したら弱火にして20分位
事ごとと煎じて、茶こして濾して空腹時に又はお
茶代わりに飲む。

どくだみ化粧水・どくだみチンキ・どくだみ風呂
どくだみの葉のてんぷらなど活用法はたくさん
あります。

--	--



--

かきの葉茶

カキの葉、ハトムギ、エビス草種子配合。

カキの葉は、熱を加えても効率的に利用されるビタミン C が特徴です。

美容や生活習慣が気になる方におすすめのお茶です。

価格 950 円(税込 1,026 円)

内容量 5g×15 包

つわぶき



つわぶきの使い方

打撲・できもの・切り傷・湿疹

- ① 葉を火であぶって柔らかくし、細かく刻んで患部に張り付ける
- ② 葉を青汁が出るまで良くもんで患部に直接つける。

つわぶきの青汁には特有な臭いがあり、ヘキサナールという成分で強い抗菌作用がある。

私は子供のころ虚弱でおできがでやすくて「つわぶき」の葉のお世話になりました。

柿の葉



柿の葉茶の効果・効能

- ・風邪予防 ・高血圧予防
- ・血圧調整 ・糖尿病・高血圧の予防
- ・アンチエイジング ・美白効果
- ・シミ・ニキビのケア ・二日酔いのケア

その他 柿の葉寿司にも利用

栄養価が高く美容や健康に良いとされており、老若男女問わず愛され続けている葉茶。

柿の葉にはレモンの 20 倍、緑茶の 30 倍のビタミン C が含まれるとされている。一般的に、ビタミン C は加熱するとほとんど壊れてしまうとされているが、柿の葉の C は”**プロビタミン C**” という熱に強いビタミン C だから。熱や加工に強く、お湯を注いでも効果が薄れる心配がないのです。効果あるビタミン C を摂取できるのは柿の葉茶だけ。

また、タンニンというポリフェノールの一種は抗酸化作用が強いのでアンチエイジング作用が期待されますし、このポリフェノールは糖尿病や高血圧の予防に働くとされている。解毒作用が期待されるため、二日酔いの改善に役立つというメリットも。

柿の葉茶の作り方 = 収穫し、洗って蒸気が上がっている蒸し器で 2 分蒸し、乾燥させます。カラカラに乾燥したらハサミで切って 保存。飲むときは急須などの茶葉を入れ沸騰した湯を注ぎ 5 分位おく。おいしくのめます。茶葉 5g にお湯 600CC、5 分が目安。