



空とぶほうき



2021年 夏号

こんにちは！わたしはマロウ。パパは人間、ママは魔女というハーブの魔女☆
相棒の黒猫ミントと一緒に1年に4回、みなさまに“読むクスリ”をお届けします。

【第25号】



和薄荷



イランイラン



パッションフラワー



ペパーミント



メディカルハーブ

ハーブ(herb)というのは、香りがあり生活に役立つ植物をいいます。料理やハーブ染め、ポプリなど私たちの暮らしには多くのハーブが彩りを加えています。そのなかで、心と身体の働きのバランスを整えたり、健康な生活を送るためにハーブに含まれる成分を利用する分野のことを「メディカルハーブ」といいます。

原始、人類がまだ文明を持たずに生活していた頃から、植物は常に人類と一緒に生きてきました。人々はハーブの効果・効能を経験から体系立て、ヨーロッパでは紀元前400年頃の古代ギリシャの医師ヒポクラテスがハーブを処方したのをはじめに、中世では修道院医学として発展し病んだ人々がメディカルハーブによって治療されました。一方アジアでは、インドのアーユルヴェーダ、中国の中国伝統医学があります。日本では、中国から伝えられた医学が独自の発展を遂げ、日本固有の伝統医学「漢方」が生まれました。

化学が進むにつれ、メディカルハーブから効果のある成分が抽出されて「薬」として利用されるようになりました。その後、ドイツのバイエル社によって人類初の合成薬アスピリンが作られます。アスピリンはセイヨウシロヤナギの成分であるサリシンを変化させて合成されました。現在もメディカルハーブを起源とした医薬品が日々研究開発されています。

歴史からみてもわかるように、メディカルハーブは古代からの人類の経験と、科学の進歩によって証明された効果・効能の両方から安全に私たちの心と身体にアプローチしてくれるものです。

化学的に作られた医薬品が、病気を治療する上で必要なものであるのはいうまでもありませんが、病気にならないようにそして治療の補助にメディカルハーブを生活に取り入れましょう。

参考文献 メディカルハーブ (特定非営利活動法人日本メディカルハーブ協会)



暑い夏もハーブウォーターで乗りきろう！

夏の暑さによる疲れやだるさ、熱中症にはハーブウォーターがおすすめです。汗で失われた身体の水分や、ビタミンやミネラルなどの栄養素も補うことができます。またハーブウォーターはお水にハーブを入れるだけで簡単につくれ、見た目もとても爽やかで暑い夏にぴったりです。アレンジでりんごやオレンジなどのフルーツを入れてもおいしくいただけます。

◆おすすめハーブ

・ペパーミント

爽やかな清涼感のある香りが心身ともにすっきりとさせてくれます。胃腸の不快症状にもよいので、暑さによる食欲不振などにもおすすめです。お水にフレッシュハーブを入れるだけでOK！レモンやオレンジを加えるとさらに飲みやすくなります。

・ハイビスカス

酸味の成分であるクエン酸が疲労回復に役立ちます。ビタミンCも豊富なので美肌効果も期待できます。ドライハーブに熱湯を注ぎ、冷やします。酸味が気になる場合は好みではちみつを加えてください。※はちみつは1歳未満のお子様はお控えください。



◆ミントとオレンジのハーブウォーター

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| ○材料 | ○作り方 |
| ミント……………5g | ① オレンジをよく洗い、皮付きのまま好みの形にカット。 |
| オレンジ……………1個 | ② 容器に①とミントを入れて、ミネラルウォーターを注ぐ。 |
| ミネラルウォーター…700～800ml | 冷蔵庫で冷やす。 |

食欲不振



夏は一般的に消化機能が弱くなる季節です。そこへ暑さと喉の渇きからビールや清涼飲料水を飲んだりスタミナをつけようと油っこい料理を食べたりすると、ますます胃腸には負担となります。

◆日常の生活ポイント

- ①消化のよいものを食べる ②冷たいものを摂りすぎない ③疲れやストレスを溜めない

◆おすすめハーブ

- | | |
|-------------|------------|
| ・ジャーマンカモミール | お腹の張りや不快感 |
| ・ペパーミント | 軽い吐き気や胃もたれ |
| ・マローブルー | 胃の粘膜を守る |



◆ジャーマンカモミールとペパーミントのティー

- | | |
|---------------|-------------------|
| ○材料 | ○作り方 |
| ジャーマンカモミール 2g | ① ポットにハーブを入れ、熱湯を |
| ペパーミント 1g | 注いだらフタをして5分程抽出する。 |
| 熱湯 200ml | ② カップに注ぎ入れる。 |



ハーブで虫よけ！

ハーブには虫よけ効果が優れているものがたくさん！
身体や環境にやさしい虫よけハーブをご紹介します。



◆防虫効果のあるハーブ

・シトロネラ

レモンに甘さをプラスしたような香り。
ゲラニオールやシトロネラールが主成分で、古くから虫よけとして使われています。

・ユーカリレモン

レモンのような香りがするユーカリレモン。
蚊などが嫌う成分“シトロネラール”がたっぷり含まれています。

◆天然メディカルハーブで虫よけスプレーを作ろう！

夏のいや～な虫を撃退し、快適な毎日を過ごしましょう。

○虫よけ効果があるエッセンシャルオイル

シトロネラ、ユーカリレモン、レモングラス、ペパーミント、ゼラニウム、ラベンダー

- | | |
|-----|-----------------------|
| ○材料 | 無水アルコール…………… 5ml |
| | エッセンシャルオイル…………… 10滴 |
| | 精製水又はミネラルウォーター… 45ml |
| | スプレーボトル(50ml)…………… 1本 |

○作り方

- ① スプレーボトルに無水アルコールとエッセンシャルオイルを加えてよく振って溶かします。
- ② ①に精製水又はミネラルウォーターを入れて薄めます。使用する時は肌に吹き付けてなじませたり、網戸にかけて使用します。

<注意事項>

- *硬水で作るとにごることがあります。
- *常温で保存し、1ヶ月ほどで使い切ってください。
- *お肌の弱い方はパッチテストを行ってからご使用ください。
- *3歳未満の乳幼児はご使用をお控え下さい。

西尾薬局便り



暑い夏を乗り切るおすすめ
ハーブティーはサマータイム！
すっきり味で、疲れたお肌と体を元気にしてくれます。
夏バテ対策にもおすすめです!!ぜひお試し下さいね
(フローラメディカ店)

今年も薬局の屋根にセキレイが巣を作り、たまごを産み5羽の赤ちゃんが誕生しました。
2か月程前に無事5羽とも元気に巣立って行きました。
来年もまた来るのかなあ、と心待ちにしています♪
(下堀店)

この夏に紹介したい商品は、「オドレミン」です！
汗っかきな人・汗のにおいが気になる人にオススメです☆
上飯野店でも大変人気なので、気になる方はぜひ、お試し下さいね。
(上飯野店)

夏のマスクは熱くて辛いですね☹
熱を体内にためこんでしまつて体温が上がったり、口内の湿度が保てる分、喉の渇きを感じにくくなることがあるようです。
普段より意識して、こまめに水分補給しましょう!!
(富崎店)

これからの季節には飲んで日焼け(紫外線)対策するビボーンC/ビボーンC1500をおすすめします。
飲みやすく美味しく体の中から肌を守ります!!サンプルありますのでスタッフまでお声かけください♪
(婦中店)



若甦(じゃっこう)のお話



①

若甦をのむとどうして
身体がポカポカ温まるの?



胃の裏側には自律神経が
集まった太陽神経そうが
あります。
ここを温めると、その他
の臓器の血液の流れも良
くなって、**身体全体の調子
が良くなっていくのです。**

身体を芯から温めると...



疲れが!



冷え性が!

肩こりが!

**すごい!!
す〜っと楽になってきた!**

②

自律神経の乱れにも
良いって聞いたけど?



自律神経は人体の37兆個の細胞を
コントロールしている神経です。
**自分の意思とは無関係に必要な応
じて、自動的に調整されます。**



交感神経=活動的

副交感神経=リラックス



バランスが良いと 病気にもなりにくい!



**若甦は上手にバランスをとる
手伝いをしてくれるんだよ!**

③

おくすり



病院のお薬とは
どう違うの?



元 気 病 気



みんなここを小さくする事に
一生懸命。でも病院のお薬は、
病気を打ち消すけど健康自体
は伸びない。
ここを大きくしてやれば...

元 気 病 気

ほらね! 病気が小さくなった!
若甦は健康を伸ばして、病気
を打ち消すんだよ。

**よ〜し!
元気いっぱい満たすぞ!!**

ハーブティーのご紹介

フローラメディカ

<ブレンド内容>

- ・ピンクローズ・オレンジフラワー
- ・ジャーマンカモミール
- ・ローズマリー・マローブルー

幅広い年代の方に親しまれる優しい味です。
ピンクローズとマローブルーでお肌にも嬉しいハーブティー。
心地よい眠り、なめらかなお肌のためのブレンドです♪



**1袋4.5g 216円(税込)
ティーカップ2〜3杯分**

店舗情報

- 西尾薬局 ☎444-5151
富山市五福2337番地5
- 西尾薬局 フローラメディカ ☎444-5151
富山市五福2337番地5
- 西尾薬局 婦中店 ☎466-6388
富山市婦中町板倉462番3
- 西尾薬局 下堀店 ☎494-1181
富山市下堀9-1
- 西尾薬局 上飯野店 ☎471-7827
富山市上飯野29-3
- 西尾薬局 富崎店 ☎461-7161
富山市婦中町富崎1017-3



<http://www.alterna-inc.jp/>



綺麗な青色のマローブルー。そこ
にレモン果汁を2、3滴入れると
赤色にかわるんだニャン♪
by ミント

きりとり線

空とぶほうき
夏号スペシャル特典
【有効期限 2021年9月末まで】
オリジナルハーブティー
“フローラメディカ”
1袋プレゼント券
こちらを切り取りスタッフへお渡しください