

空とぶほうき

2024年 春号

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36号】

春にふさわしい和ハーブ「よもぎ」



よもぎは食材として、また薬として、古くから日本で重宝されてきました。ヨーロッパでもハーブの母とも、ハーブの女王とも呼ばれる代表的な薬草です。

民間療法として、よもぎの葉をよくもんで出た汁は止血や虫刺されに使われ、煎じて飲めば、胃腸の不調や貧血に効くとされています。

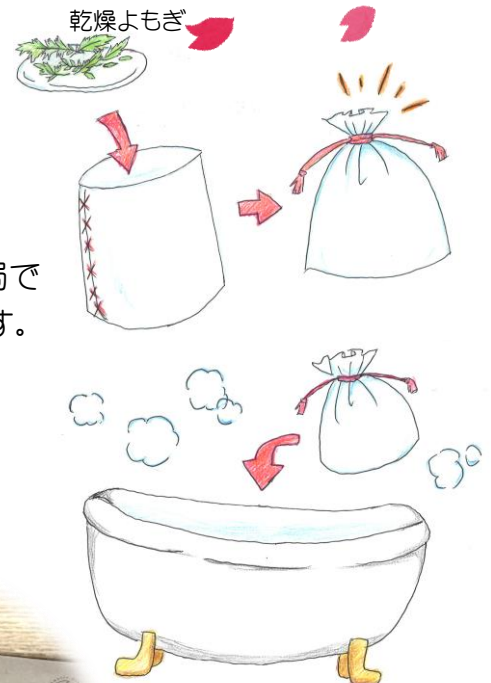
また、よもぎは艾葉(ガイヨウ)という生薬名で、「理血剤」として漢方薬にも入っています。「理血剤」とは、血行を促したり、出血を止めたりといった血をコントロールする働きがあり、日本でも処方されるよもぎ入りの漢方薬「芎帰膠艾湯(キュウキキョウガイトウ)」は、冷え性の傾向がある方の痔出血や、月経に由来する貧血・腹痛に処方されます。

冷え性の方に、身体を温めるよもぎの湯

日本ではよもぎを入れた「よもぎ湯」が春の薬湯で、冷え性や腰痛、かぶれや切り傷などに効くと愛されてきました。

ちなみにお隣の韓国では、よもぎを煎じた蒸気を浴びる「よもぎ蒸し」があり、産後の女性や冷え性によいと、近年では日本にも体験できる施設があります。

よもぎ風呂は乾燥したよもぎ30グラム。(乾燥よもぎは通販や漢方薬局で入手できます。)もしくは生のよもぎ(20センチくらい)5~6本を使います。乾燥よもぎの場合はガーゼなどの袋に入れてそのまま浴槽へ、生のよもぎなら細かく刻んで鍋で煮出して濾した煮汁を浴槽に入れます。よもぎの量を減らし足湯としての活用もおすすめです。



春におすすめデトックス茶

香ばしい味わいとミントの爽やかさで、気分が晴れない時や目の疲れにもおすすめです。

6.5g 216円(税込)



HELLO

よもぎの栄養 貧血予防や健康な骨のために

草もちや天ぷらにすると美味しいよもぎは、鉄分やカルシウム、ビタミンB2、ビタミンK、カリウム、クロロフィル(葉緑素)などを含有した栄養豊富な緑黄色野菜です。

ビタミンKは「止血のビタミン」とも呼ばれ、出血した時の血液凝固を促進します。また骨の形成を促す効果があるため、よもぎに多く含まれるカルシウムと併せて、骨の健康に役立ちます。

また、クロロフィルとは葉緑素とも呼ばれ、植物や海藻などに含まれる緑の色素成分です。ヒトや動物の血液の色素ととても似た構造をしていて、コレステロールを下げたり、貧血の予防・改善をしたり、整腸作用・消炎作用といった効果が期待されています。

こうして栄養素を見ていくと、よもぎをケガの治療に使ったり、胃の不調や貧血に使われたりしてきたのは理にかなっていたのだと、昔の人の知恵に驚かされます。

ヨモギ茶ごはんのカレー

作り方

ヨモギのお茶っ葉をハサミで細かく切り、炊き上がったご飯に混ぜる。
ヨモギご飯をお皿に盛り、カレーをかける。



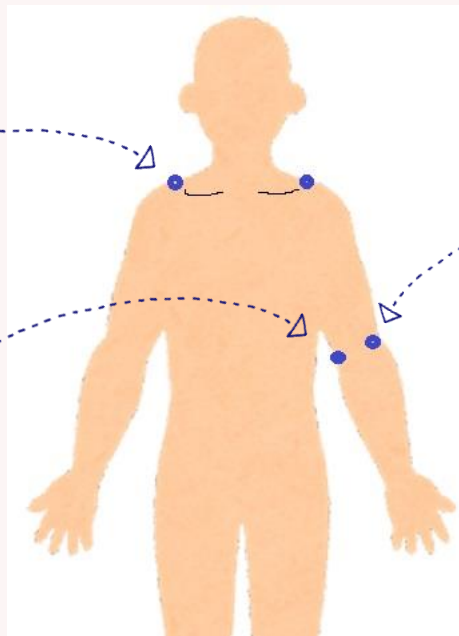
生のヨモギの茹で方

ヨモギは、たっぷりのお湯に塩をひとつまみ入れ、30秒ほど茹でて、冷水にとり水気を切る。
お浸しやごま和え、ポタージュ、パスタなど、ほうれん草と同じように利用できます。
ヨモギを生で利用する場合は天ぷらがおすすめです。

おすすめツボ紹介 <肩こり>

肩井(けんせい)
肩こりの特攻穴

少海(しょうかい)
首肩のこりを和らげる
精神的なストレスも緩和



曲池(きょくち)
全身の気血の緩和
疲れ目、歯の痛みにも

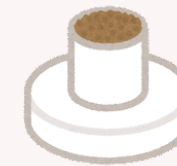
よもぎとお灸



2千年以上前、中国最古の医学書にすでにお灸について書かれ、この頃からすでにお灸による治療が行われていました。

お灸の原料はよもぎの葉です。よもぎの葉の裏面が白いのは細かな毛でびっしりと敷き詰められているため白く見えるのです。

よもぎの葉を乾燥させ腺毛だけを集めたのが「もぐさ」と呼ばれ精油(エッセンシャルオイル)成分であるチネオール(シネオール)が含まれており心地よい芳香を発し、炎症や痛みを和らげる作用があるとされています。



ツボの刺激

血液やリンパの流れを促進

痛みの緩和、自律神経系などに作用



お灸は温熱刺激により体を温め血行を促進し自然治癒力を高めます。心地よい香りと温かさでリラックス効果も。

「熱い」「やけどする」のイメージは間違い??

<心地よいお灸のポイント>

- 熱さをガマンすると逆効果です
熱いと感じたら無理せずにお灸の場所を変える
- 一度にたくさんお灸を据えすぎないように
体が慣れるまでは1回2~3箇所程度から

お灸いろいろ

お灸は市販されています。熱さや煙、香りなど様々なバリエーションを知って自分に合ったお灸を選びましょう。

漢方のお話 ⑦ 芍帰膠艾湯

漢方で使用するヨモギは『艾葉(ガイヨウ)』と言い、キク科ヨモギまたはオオヨモギの『葉と枝先』を用います。艾葉には衝脈・任脈と呼ばれる下半身、特に女性の場合は月経の調節や妊娠に係る経脈を温めて気血の流れをよくする働きや、出血を止める働きがあるとされ、その艾葉が入っている漢方には「芍帰膠艾湯」(キュウキキョウガトウ)があります。

『芍帰膠艾湯』は、地黄、芍薬、当帰、艾葉、甘草、川芎、阿膠といった7種の生薬から構成されています。

効能効果は痔出血、外傷後の内出血、産後出血、貧血症にも用いられます。

ヨモギは昔から草餅や入浴剤、お灸、生薬を揉み傷口や虫刺されに塗ると血が止まり、

痒みも治る万能薬として広く使われてきました。医療用として艾葉が入った漢方が認められている製品は1品ですが、方剤の構成成分として血の不足を補う効果のあるものと共に用いられる優れたものということがわかります。

『自分の体調に合った漢方薬が欲しい』『漢方相談に興味がある』方は、フローラメディカ店へご連絡ください。



春はばかばか陽気で気持ちのよい季節ですが、鼻炎やかゆみなどの症状にお困りの方も多いのではないのでしょうか。

そこでおすすめなのが“タウロミン”です。漢方処方のお十味敗毒湯に基づいた生薬に抗ヒスタミン薬やカルシウム、ビタミン、アミノ酸などの栄養成分を配合した皮膚トラブル・鼻炎のための内服薬です。

婦中店にもこの時期タウロミンを手放せないスタッフがいるほどおすすめの商品です！

(婦中店)

暖かい日が少しずつ増えてきましたね。この時期、花粉症で悩んでいらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？上飯野店では現在、花粉症の方におすすめの商品コーナーを設置しております。ハーブティーや西尾薬局オリジナルのスッキリバームもごさいますので、気になる方はぜひご覧になって下さい。

(上飯野店)

最近スコーン作りにはまっています。主に食事用のあまり味がついていないイングリッシュスコーンを作っています。クロテッドクリームやジャム、マスカルポーネと食べたり、あんこを挟んだり。生地に紅茶を混ぜたり色んな味を試しています。すごく簡単にできて、美味しいのでお勧めです！

(富崎店)

年明け早々富山県でも大きな地震や津波などの災害がありました。大変な状況にみまわれた方々もいらっしゃるかと思います。今回の事を教訓に考えさせられる事が、沢山ありました。まずは、出来る事から災害に備えていきたいと思ひます。皆さんも出来る事から何かしてみませんか？

(下堀店)

春は、ウキウキ、ワクワクな季節ですね。この春から、野菜作りに挑戦しようと思ひています。土作りから全てが、初めてです。無事収穫出来るか……頑張ります！

(フローラメディカ店)

去年の春は道路沿いにある花壇一面にタイムの花が咲きとても綺麗でした。ちょっとした映えスポットになっていたのでもう楽しみです！西尾薬局オリジナル薬膳はもう試しましたか？今回はぜんざいです。普段家で作れないレシピに挑戦出来て毎回楽しみにしています。パッケージもかわいいので是非、手に取って下さい！

(大泉店)

煮込むだけで簡単！
本格派台湾スイーツ♡

西尾薬局オリジナル薬膳ぜんざい



薬膳ゼ

きりと線

空とぶほうき

2024春号スペシャル特典
【有効期限 2024年6月末まで】

よもぎ茶
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



店舗情報

- 本店
☎076-444-5151 富山市五福2337-5
- フローラメディカ
☎076-444-5151 富山市五福2337-5
- 婦中店
☎076-466-6388 富山市婦中町板倉462-3
- 下堀店
☎076-494-1181 富山市下堀9-1
- 上飯野店
☎076-471-7827 富山市上飯野29-3
- 富崎店
☎076-461-7161 富山市婦中町富崎1017-3
- 大泉店
☎076-464-4137 富山市大泉東町2丁目12-10



HPはこちら

