

# 月刊 本草閣 かわら版

12月20日 第111号



発行所 和薬・漢方 本草閣  
「本草閣かわら版」  
林 馨史朗 著  
よもやま話 松岡  
編集 川出  
[文責 林 馨史朗]



## 貴女のお腹(お中)、実は冷えていませんか!?



お腹が冷えていると色々な病・症状が現われます。

- ・下痢・便秘・生理不順・生理痛・痔
- ・不妊・腹痛・腰痛・肩こり・疲労感
- ・膀胱炎・坐骨神経痛・不眠・むくみ
- ・肌荒れ・目の下のクマ 等



冷え性は老若男女を問わず起き、現代では女性の2人に1人が冷え性と言われ、男性の冷え性も年々増加しています。

昔、おばあちゃんが「お腹を冷やさない、冷さない」と口癖の様に言っていたのを、覚えている方もたくさんいるはずですよ。

日本では昔から、おへそを大切にしてきました。「雷が鳴ったら臍を隠せ」という言い伝えのもその一種です。伝承的治療法の中にへそ灸や、塩を焼きお腹に乗せて温める方法があります。

おへそは体の中心(お中)。おへそを温めると内臓全体が温まり働きを活発にし、血流が良くなり、血液を身体のすみずみまで行き届かせます。

本草閣は「へそ袋」なるものを作りました。【塩十遠赤外線の出るセラミック+13種の薬草】が不燃の布袋に入っており、レンジで温めるだけの簡単お灸です。

寝る時、TVを見ながら、読書時等

リラククス時におへその上に乗せて下さい。

とても気持ち良く、内臓の働きが活発になり、

お腹からじわじわ指先へと、全身がポカポカ



## 冷えは万病のもと

と長時間温まり、冷えにより起こった前記症状を和らげ、自己治癒力を高める効果が期待できます。また、13種の薬草の香りが脳を刺激し、リラックス効果を高め、安眠へと導きます。(使い捨てカイロは熱産生量が少なく、お腹の中まで届かず効果少。)

特に冷えが気になる方はへそ袋と自分に合った漢方薬(西洋学は冷えを疾患と見なしません)が、漢方薬は冷え改善をとっても得意とします。)を併用し、身体の中からの体質改善をオススメします。

### 日常気をつける事

#### 厚着をする

エアコンを控え、冬は厚着をし、就寝時は温かいお布団で(時にはカイロを活用。湯たんぽも○)

#### 下半身の筋力をつける

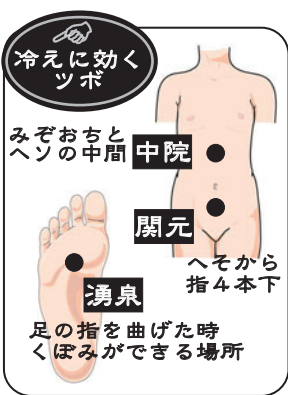
背筋を伸ばし、かかとをつけ大腿気味に少し早めの速度で歩いている事を意識しゆっくり呼吸をしながら。(楽しい事を考えたり、前向きな気持ちで歩くと効果UP)

#### 下着を工夫する

腹巻、ズボン下、スパッツ(レギンス)、靴下 重履き等、お腹より下を温める。(マフラー、マスクも体温保持に◎)(漢方的には「頭寒足熱」という言葉があり、理想的な基本バランスを指す)

#### ストレスを溜めない

前向きな思考は血流を促す(流れが悪いと低体温)



## 民間薬よもやま話

### 第5回 サンショウ：山椒(ミカン科)

漢方名：蜀椒(シヨクシヨウ)  
別名：椒(はじかみ)

山椒は小粒でぴりりと辛い



山椒は人家の庭などでも普通に見られる落葉の低木で、葉をアゲハチョウの幼虫が食べます。縄文時代の遺跡から山椒の果実が発見されるなど、古くから香辛料や薬用として使われてきました。果実は臭み消しとしてうなぎの蒲焼に、若い芽は木の芽と呼ばれ、懐石料理の彩りに添えられます。

漢方では、果皮を蜀椒と呼び、辛味成分が体を温め、冷えから来る症状に対して、健胃、腹痛を鎮める、子宮を温める等の働きがあります。(漢方処方では大建中湯など)

また、正月に飲む屠蘇の材料でもあります。

**サンショウ**  
冷えから来る  
胃もたれ  
胸焼け  
胃弱

- ・ホワイトリカー 1.8L
- ・焼酎 125g
- ・山椒 125g
- ・甘味料 200g
- ・焼酎ブランデー ウイスキーでも可

#### 入浴

シャワーのみではなく、必ず湯船に(下半身浴がオススメ。この時ゆっくり体を温める。温めリラックス効果のある入浴剤を)岩盤浴、サウナ等もオススメ

#### 食事

体を冷やす食べ物を控える

白い/柔らかいもの(白砂糖、バター、パン等)、南国が原産地のもの、水分の多いもの(果物の中でも、梨、スイカ、柿等は特に身体を冷やす。生野菜は火を通す)

取り入れる食物：濃い色 硬い 北国が産地 穀類・根菜類・豆類

身体を温めるお酒：日本酒 (または紹興酒、赤ワイン、梅酒、ブランデー)

冷え予防の食材 生姜、ねぎ、山椒、蕃椒、胡椒、(七味)唐辛子、ウイキョウ(フェネル)、黒砂糖 等

水分を取り過ぎない ペットボトルの持ち歩きなどx。湯冷ましや、身体を温めるお茶で温かいものを少しづつ)

お正月休み 12月28日(日)~1月4日(日) お薬の配送—12月27日(土)午前中 まで

### 和薬・漢方の本草閣 本店

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17 (JR鶴舞駅西)  
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443  
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車  
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp  
予約： 火曜—早川 水曜—林



営業時間 10:00~19:00  
定休日 木・日曜 祝日 木・日曜以外営業

### 和薬・漢方の本草閣 緑店

〒458-0016 名古屋緑区上旭1-622 (滝の水公園西)  
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236  
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車  
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車  
E-mail midori@honsoukaku.co.jp  
予約：可

\* かわら版はメールでの配信も行っております。