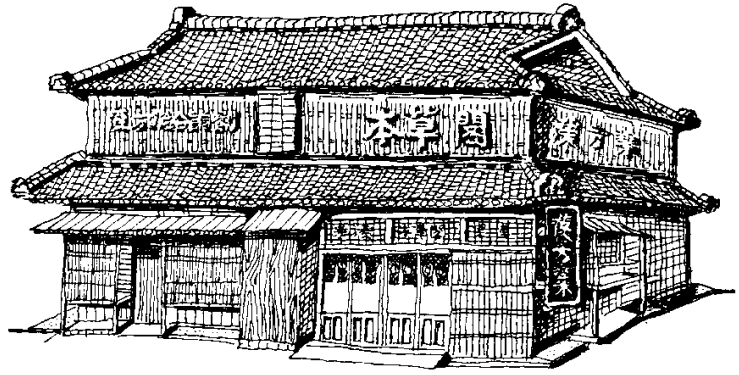


本草閣 かわら版

第76号

平成16年11月15日発行



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)
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
TEL 052-241-3388
FAX 052-241-3443

漢方の本草閣 緑店
〒458-0016
名古屋市緑区上旭1-622
(滝の水公園西)
名鉄バス滝の水口下車 徒歩約5分
TEL 052-899-0221
FAX 052-899-0236

<http://www.honsoukaku.co.jp/>
E-mail: kanpou@honsoukaku.co.jp

<http://www.honsoukaku.co.jp/>
E-mail: midori@honsoukaku.co.jp

民間薬よもやま話

第22回 ユキノシタ：ユキノシタ科

(雪の下、虎耳草)

日本、中国で古くから民間薬として人々に親しまれてきています。

ユキノシタは冬に雪の下になっても枯れないからで、中国の虎耳草は葉の形状が虎の耳のようであることからまた、金線草との読み名もあり紅色の糸のように細い匍匐枝を出すところから呼ばれたのでしょう。

薬効として、小児のひきつけには新鮮な生の葉を水洗いし、食塩を少しふりかけてもみ、もみ出した汁を口に含ませます。

痛んだり、うみが出るという中耳炎や耳だれには、水洗いをした新鮮な葉をもんで、出た汁を数滴、直接耳孔にたらしこみます。

腫れ物、しもやけには、新鮮な生の葉を水洗いして火にかざし、柔らかくして直接患部にはると、自然とうみが出ます。

心臓病、腎臓病などで軽いむくみのあるときは乾燥した葉10gを1日量として0.4ℓの水加えて煎じ、約半量まで煮つめてから食前か食間に1日3回服用します。

痔の痛みには、前と同様にして煎じた汁を脱脂綿に浸して、患部を軽くなでるようにして洗うと、痛みが和らぎます。

あなたの舌の色・形・・・であなたの体質が分かる！ 養生に役立てましょう！

- ①舌の色
- a 濃い・・・芯（しんねつ）熱がある。食べ過ぎ飲みすぎに注意
 - b くすんだ赤紫色・・・古血（ふるち）で血の汚れがある。
野菜を食べて適度な運動を！
 - c 薄い・・・貧血気味・疲れがありエネルギー不足
睡眠を十分に摂り血を補うものを取る。
- ②舌の形
- a 大きい・・・疲れがあり水分代謝が悪い
 - b 舌に歯型がついている・・・舌がむくんでいる。
消化の良いものを食べ十分な睡眠で疲れを癒す。
 - c 小さい・・・貧血気味で身体に必要な水分が足りない。
目や頭を使い過ぎず血を補う食事を十分に。
- ③苔の色
- a 黄色い・・・脂っこいもの、お酒を取りすぎ便秘などで身体熱気がある。
 - b 白い・・・疲れや冷えに弱くなってきている。
冷房・冷え・薄着に注意して身体が温まる食事を。
- ④苔の厚さ
- a 厚い・・・水分代謝が悪い。
冷たいものを控え入浴でゆっくり温まりましょう。
 - b 薄い・・・コケが少ない、殆どコケがない
疲れがたまり血や必要な水分（潤い）が不足している。
十分な睡眠をとり、木の実類と水分の補給を！

それぞれ舌の症状によって、それぞれの漢方薬が違ってきます。
和漢・漢方の本草閣の薬剤師に気軽に御相談下さい。

〔文責 林 譽史朗〕

年末年始お休みのお知らせ

漢方の本草閣 本店・緑店

12月29日（水）～1月4日（火）まで
お休みとさせていただきます。

1月5日（水）より平常通り営業致します。

お薬の配送を御希望の方は12月28日（火）までに 御連絡頂ければお送り致します