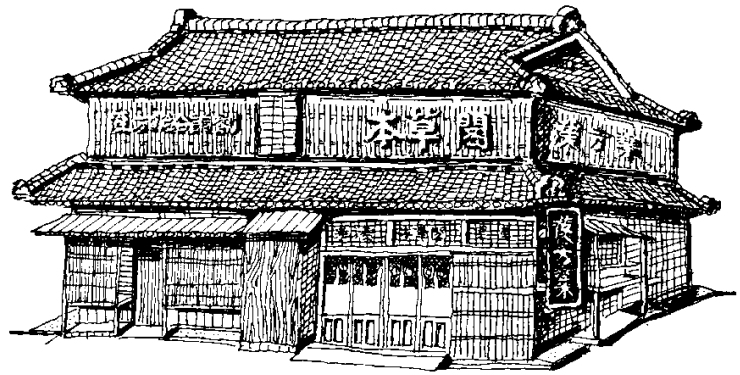


# 本草閣 かわら版

第83号

平成17年8月20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  
営業時間：10：00～19：00 休み：日曜、祝祭日  
<http://www.honsoukaku.co.jp/>  
E-mail: kanpou@honsoukaku.co.jp

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)  
市バス滝の水公園下車  
TEL 052-899-0221  
FAX 052-899-0236  
<http://www.honsoukaku.co.jp/>  
E-mail: midori@honsoukaku.co.jp

---

あなたの体臭はあなたの血液の臭い!

残暑お見舞い申し上げます。

この暑さ如何お過ごしでしょうか？

この夏はいい汗をかかれましたでしょうか？

夏は全身からいい汗をかく時期です。健康な人は全身から均一様に汗をかきます。身体の冷えた部分からは汗はでません。血液循環の悪い部分（人）からは汗は出ません。汗の多く出るところは温かい（熱がこもっている）ところ です。

汗にもいい汗・悪い汗があります、汗をかいたあと身体がスッキリする場合はいい汗ですが、ドーンと身体が疲れる場合は悪い汗です。

そんな汗にも臭いがあります。汗も血液から作られます。血液が肉・卵・乳製品等で造られている場合は汗はこれらが腐った臭いを発しますし、汗そのものも粘りがあります、肉・卵・乳製品が腐るとどんな臭いになりますか？

サラーとした・・・汗を1日1回はかきたいものです。

[文責 林 譽史朗]

## 「食こそ薬」コラム・・・肉食と菜食による耐久力比較

東京大学の教授だったドイツのベルツ博士は、自分の抱えた車夫二人について肉食と菜食の優劣を比較するため、その二人に菜食（米・馬鈴薯・大麦・粟・百合その他の野菜）を食べさせ 80kg の荷物を曳いて毎日 40 km を走らせたが元気にそれに耐えた。

今後は二人に肉食をさせたところ始めは大変喜んだが、三日目頃より身体が疲れて以前のように 40km の道を曳いて走れないと言い出した。

再び以前のように菜食に戻したら前と同様な耐久力を取り戻した。

野生の動物にも同様な傾向がある、敏捷に動く筋肉（白肉）は鈍く運動をする（赤肉）より耐久力は少ない。

（千島喜久男著：血液と健康の知恵）

## 民間薬よもやま話

### 第 31 回

### カノコソウ（オミナエシ科）

### 吉草根（根、根茎）

伊吹山の山頂から岐阜県側に下るあたりには多く自生しています。

ヨーロッパにはよく似た植物にセイヨウカノコソウがあり、ヒステリーの薬として用いられていますが、日本産のカノコソウのほうが精油を多く含み生薬としては品質がよいとされています。

秋になり地上部が黄変したら掘り取って、根茎とひげ根をより分け、水洗いして天日で乾燥させます。これが生薬の吉草根です。

イソキッソウ酸やボルネオールエステルを主成分とする精油が含まれているので特有のくせのある芳香があります。この香りがよい香りとして感じるのはヒステリー気味の人ということです。

### 薬効と使い方

ヒステリー、神経過敏症、心悸亢進に用いられます。細かく刻んだものを 1 回量として約 5g、熱湯を注ぎ、5 分ほどおいて服用します。1 日 3 回の服用が適量です。