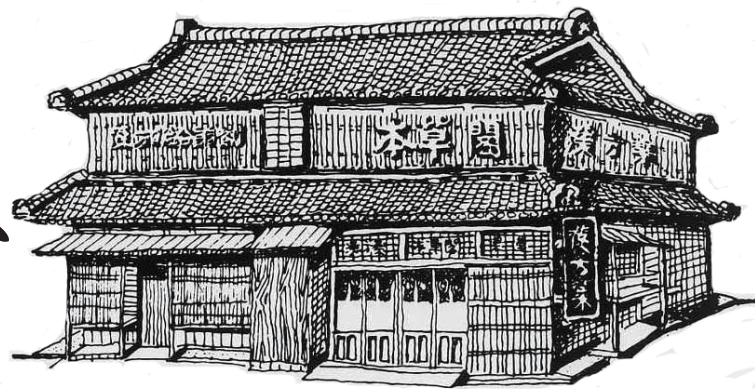


本草閣 かわら版

第 91 号

平成18年 7月 1日発行



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
営業時間 10:00~19:00
定休日 木・日曜 (祝日は営業)
木・日曜が祝日の場合お休み
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp

和薬・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)
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
営業時間 10:00~19:00
定休日 日・木曜 (祝日は営業)
木・日曜が祝日の場合お休み
・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

HP <http://www.honsoukaku.co.jp/>

E-mail midori@honsoukaku.co.jp

* H18年 1月より、祝日も営業しております。

* H18年 7月より、木曜・日曜 が定休日となります。

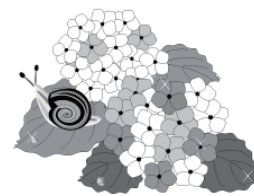
～民間薬よもやま話～

第39回 ハトムギ : イネ科 漢名—ヨクイニン(医薬品)

ハトムギ茶として売られているのは、皮つきのまま煎ったものですが、この皮を除いたものは、「ヨクイニン」と呼ばれ、約2000年前から生薬として用いられてきました。

皮膚(体の内側の粘膜も含む)の血流や、リンパ液の流れをよくし、全身の新陳代謝を盛んにすることから次のような効果があります。

- ① 食欲不振や胃のもたれに効果がある。
なんとなく食欲がない、食べたあと胃が重いという人で、医薬品ではあまり効果を示さなかった人がよくなったという例が多い。
- ② 利尿作用があるので、むくみ、脚気、腎臓、膀胱結石などにめざましい効果を見せる。
- ③ 筋肉痛、リウマチ、神経痛に効く。煎じて飲むか、粥にして食べてもよい。
- ④ 美肌効果が高い。化粧品によく使われる。
- ⑤ イボ取り効果。特に青年性イボによく効き、老人性の固いイボにも有効。
- ⑥ 制ガン作用。抗腫瘍物質としてコイクセノリドが発見され、これを利用し、ヨクイニンにフジノコブ、ヒシの実を配合した生薬が注目されている。



この時期の病の多くは!



ご存知の通り日本は今「梅雨」です、梅雨の時期は極めて「湿気」が高く空気中に「水分・湿気」が存在致します、我々身体のなかも余分な水分が満ちています。

この「身体の中の湿・余分な水分」が血液の巡りを邪魔して血液がスムーズに流れません!

故に種々なる症状を引き起こします。

- ・ 身体が重い・気だるい・倦怠感・等を感じる
- ・ 関節部分に痛み・疼きを覚える
- ・ 手足顔に浮腫みが出る
- ・ 心下(胃の部分)がスッキリせずチャボチャボと水があるのを感じる。
- ・ フワフワとしためまい・回転性のめまいを感じる。
- ・ 上脛にピクピクと軽いケイレン様のものを感じる。

等々です。

解決方法は

1. 一日一度全身からスッキリとしたいい汗をかく。
 - ・ ボクシングウェアなどでスポーツ(歩行・ジョギング・テニス・等)して思いっきり汗をかきシャワーでスッキリ汗を流す
 - ・ 薬草入り風呂にゆっくり入る(低めの温度でゆっくり)
 - ・ 岩盤浴で汗をかく(ご自身のペースでキッチリ汗腺を開けて汗をかく!)
 - ・ サウナで汗をかく(無理しないでサウナ・冷水を繰り返す)
2. 余分な水分を控える! 特に冷たい飲み物は極力避ける!
 - ・ 飲み物は湯冷ましがいい!
 - ・ 温かい煮物の食事がいい!
3. ご自身に合った漢方薬を服用する。
 - ・ 症状に応じて粉薬・丸薬・煎じ薬があります。
4. ハワイ・西海岸・砂漠地帯等の乾燥した暖かい所に行く。

