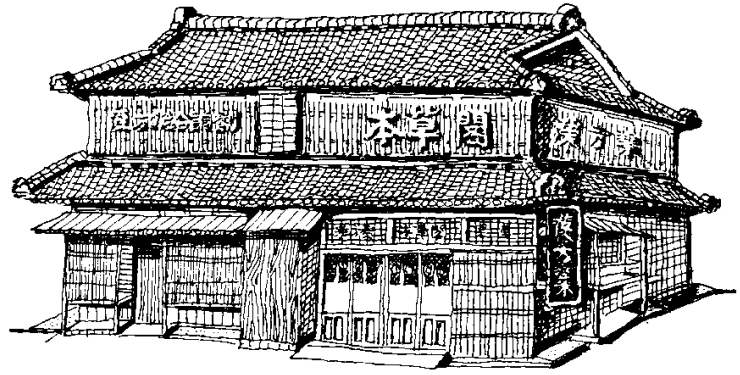


本草閣 かわら版

第 78 号

平成 17 年 2 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

<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)
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: midori@honsoukaku.co.jp

民間薬よもやま話

第 25 回 ルイボスティー；マメ科

「ルイボス」は、南アフリカ共和国のケープ州にあるセダンバーグ山脈一帯でのみ栽培され、古くから健康と肌の美しさを守る秘薬として愛飲されてきた豆科に属する植物です。学名は「アスパラサス・リネアリス」現地では「ルイボス（赤い藪の奇跡）」と言われており、生産地は勿論、ヨーロッパの各地で飲み続けられ、今日では世界各地で愛飲されています。

その「ルイボス」をお茶にしたのが「ルイボスティー」（ルイボス茶）で、南アフリカ政府の増産計画として、他の地域での栽培を幾度も試しましたが全て失敗に終わり、今でも南アフリカ共和国セダンバーグ山脈一帯でしか栽培されていない貴重なお茶です。良質のミネラルを始め、プロテインやフラボノイド類（抗酸化物質）がバランスよく含まれた理想的な健康茶です。

ミネラルがバランスよく含まれているので、ミネラル不足からくる様々な症状を解消します。

ルイボスティーはケルセチンというフラボノイドの一種が多く含まれています。

このケルセチンは抗酸化作用に非常に優れているので

- ・ シミ、そばかす、肌荒れなどの予防
- ・ 老化の防止
- ・ 脂肪の酸化（過酸化脂肪）の防止
- ・ 花粉症、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状の改善などに効果があります。 カフェインは全く含まず、カロリーもありません。ミネラルも多く含み、クセがなく飲みやすいお茶です。

★第1回 「食こそ薬」

「食」の字をよく見ると「人を良くする」と書きます。

人が生まれる時には、一貫目（3.75kg）程度です。成人が60kgとすれば56kg程度が、ご自身が取る食べ物にて大きくなる訳です。

食べ物によって体質・性格が変わるのは当然です、肉を好む人・野菜を好む人・魚を好む人・甘味を好む人・酒を好む人・薄味を好む人・濃い味を好む人・辛い物を好む人・・・等

今回は自然界の肉食動物と草食動物を比較してみましよう！

	肉食動物	草食動物
主な動物	虎・ライオン 等	象・馬・キリン 等
体格	小さい	大きい
性格	凶暴	優しい
力	瞬発的・強	持続的・強
目つき	するどい	やさしい
行動	夜行性多い	昼行性
寿命	比較的 短命	比較的 長寿
腸の長さ	短い	長い
食べ物	肉食	野菜のみ

(最も好むのは腸・・・腸の中に草が入っている)

貴方はどちらに属しますか？体質は！性格は！

〔文責 林 譽史朗〕

「本草閣かわら版」編集部

編集責任者 矢吹 圭宏