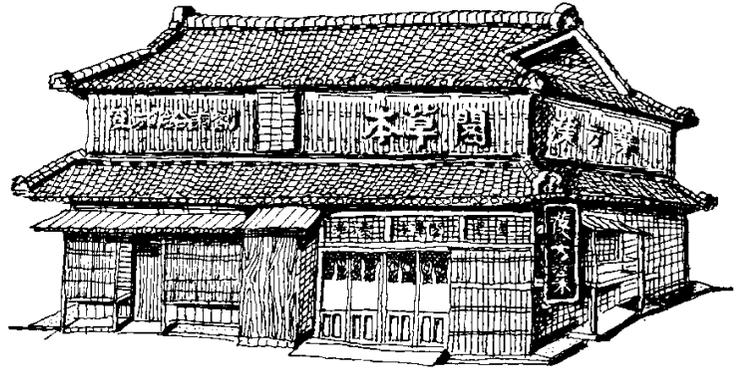


# 本草閣 かわら版

第77号

平成17年1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](mailto:kanpou@honsoukaku.co.jp)

<http://www.honsoukaku.co.jp/>  
E-mail: [midori@honsoukaku.co.jp](mailto:midori@honsoukaku.co.jp)

## ★ 体調の悪いときは「食べない！食を控える！」

狭心症・心筋梗塞・脳血栓・脳梗塞の発作の起こる時は！？

私のつたない少ない経験で

狭心症・心筋梗塞・脳血栓・脳梗塞・くも膜下出血・眩暈・・・等の発作症状の出る状況をここ20年程振り返り、患者さん当人からお聞き致しますと、仕事・家庭・・・等で身体的・精神的に疲れて、疲れた上に血液を濃くする食べ物・飲み物

- ・ 甘い物・・・(チョコ・ケーキ・饅頭・ジュース・・・)
- ・ 肉類・・・(牛・豚・羊・鳥・魚肉・・・)
- ・ 卵類・・・(鶏・魚・・・)
- ・ 乳製品・・・(チーズ・バター・牛乳・ヨーグルト・・・)
- ・ アルコール類・・・(日本酒・招興酒・・・)

を取りすぎたあくる日に発作・病の症状が出る場合が極めて多い。

どうしてか分かりますか？

疲れによって内臓全体の動きが弱り血液の循環が悪くなって、その上に血を濃くする食事により血の流れを悪くし弱い場所にて血液が滞り詰まる結果です。

(結論)

体調が悪いとき（どんな病でも）は食事を控えて柔らかい温かい消化のいい「お粥」「おじや」等で我慢して下さい。

食べ物の消化に血液を使うのではなく、病を治す為に血液を優先に使用する。決して元気をださなきゃと言って「肉類・卵類・乳製品・餅類・日本酒・・・」を取り過ぎません様に！

長生きされている人・犬・猫・・・等を見習いましょう！犬でも猫でも病の時には食べ物を吐いて何も食わずに温かくジーとして病の回復を待ちます。

健康・長生きの先生は我々の大先輩・先人です。テレビ・ラジオ・雑誌の商売を絡んだ知識より先人の「知恵」「日本の食文化」を大事にしたいものです。

[文責 林 譽史朗]

## 民間薬よもやま話

### 第24回 ニワトコ（接骨木）：スイカズラ科

昔の接骨医は、ニワトコの枝の黒焼きにうどん粉と食酢を加えて Pasta 状に練ったものを、幹部に厚く塗り、副木をあてておくという治療をしました。その為、折れた骨を接ぐという意味で、生薬の接骨木という名ができました。

小鳥の病気にニワトコの枝葉を煎じた汁を飲ませたり、鳥かごのとまり木に、ニワトコの枝を使うなど、小鳥とニワトコの関係は深いものがあります。

むくみ、利尿に乾燥した細かく刻んだ接骨木を、1日量10gとして煎じて服用します。根は接骨木根といい、同様に用います。胃の弱いものは嘔吐しやすいので注意を要します。

「本草閣かわら版」編集部

編集責任者 矢吹 圭宏