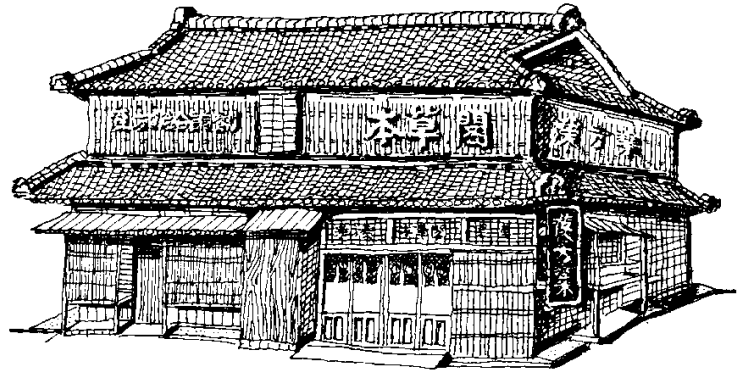


本草閣 かわら版

第68号

平成16年4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14回 ウコン (鬱金) : しょうが科

ウコンはアジアの熱帯地方で栽培されています。英語名はターメリックといいます。ウコンの黄色は、成分中の黄色素クルクミンの色で、たくあんの色付けやカレーの原料などに使われています。ウコンには、秋ウコン・春ウコン・紫ウコンがあります。一般的にウコンと言う場合は秋ウコンのことをいいます。

種類	別名	クルクミン量
秋ウコン	ウコン	多い
春ウコン	キョウオウ	少ない
紫ウコン	ガジュツ	微量

クルクミンの薬効は、胆汁分泌促進による肝機能改善、アルコールの分解、酸化作用、動脈硬化の防止、健胃作用等いろいろあります。お酒を飲んだ後、二日酔い防止のためにウコンを摂取すると不快な二日酔いの症状を軽減することができます。肝臓への負担も少なくすみます。

また、レシチンを一緒に摂取すると体内でクルクミンの吸収を高めてくれますので、レシチンを多く含む大豆、卵等を一緒に摂取しましょう。

1日の服用量の目安は粉末3g程度です。1日3回飲みましょう。

乾布摩擦のお薦め！

血液のめぐりを良くする方法として

- A. 身体の上下のめぐり・・・歩く事
- B. 身体の内外のめぐり・・・乾布摩擦
- C. 身体の左右のバランス・・・水泳（クロール・背泳ぎ）

本日は乾布摩擦のやり方の簡単なアドバイスを！

1. 朝一番顔を洗い・歯磨きをした後。
2. 全身素っ裸になる。
3. 水を含んだタオルで全身を拭く。
とても気持ち良く目が覚めます。
4. 柔らかい肌触りの良い乾いたタオルで全身を乾布摩擦する。
顔・首・顎・腕・胸・腹・脇・肩・背中・臀部・膝下（表裏）・
大腿部（表裏）・・・。
5. 余り擦り過ぎないこと・・・ポカポカする程度にして段々と。
擦り過ぎるとヒリヒリして赤くなります。
慣れるまでは焦らず続けることが大事。
6. 今一度強く絞ったタオルで全身を拭く。
乾布摩擦で潤いが無くなるので潤いを与える為。
7. 着替えをする。

（追加事項）

- ・ 暖かくなってから始めること。
- ・ 寒い時に始めると風邪を引きます。
- ・ 湿疹・傷等の場所は控えて。
- ・ 段々と肌の色艶が良くなって来ます。（全身に血が巡る様になる）
- ・ 適度にいい汗が出る様になります。
- ・ 適度な運動になり身体もきゅっと締まってきます。
- ・ 全身の皮膚にあるツボを刺激して内臓も元気になる。
- ・ 毎日必ずと考えずに無理しないで続けること。
- ・ 出来るだけ段々と薄着に心掛ける。
- ・ 風呂上りに冷水をかけて出ると皮膚が鍛えられる。
- ・ 出来れば、鏡の前で身体の色艶をチェックしながら乾布摩擦をして下さい。

*** 「持続は力」** と我々の先人は伝えております。

〔文責 林 譽史朗〕