

丹波の湯

10/7

～

10/9

まごころの里 特別イベント

丹波の湯お土産コーナーにて2000円以上のお買い上げのお客様に入浴半額券3枚プレゼント
1000円毎に入浴ポイントカードを1ポイント進呈します。
黒豆枝豆・丹波栗・地元野菜・新米など丹波ならではの物産を取りそろえます。

緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 4 「緑の薬」のお話

今月は、タイトル「緑の薬箱～メディカルハーブ通信」の「緑の薬」についてお話しします。

「緑の薬」とは一言でいうと 多くの医薬品の原料でもあるハーブで古来より世界各地で伝承されてきた自然薬です。ハーブは、「薬草」「香草」と訳されますが、ここでは植物や野菜、スパイス、メディカルハーブ（薬用植物）も含みます。

このメディカルハーブは、古くから日常的に使われて引き継がれてきたことはそれだけで歴史的な検証をえている植物であり、また植物化学や薬理学などで科学的な効果も確認されている自然薬なのです。

西洋・近代医学の薬は「白い薬（医薬品）」と言い、単一成分で構成されている為、切れ味が鋭い反面、副作用に注意が必要ですが、一方「緑の薬」は医薬品とは異なるアプローチで多様な成分が互いに相乗効果を生み出した行き過ぎた作用を抑えるため体に与えるダメージが低いことが特徴になります。それぞれの利点を活かし賢く使い分けることが大切です。

この緑の薬の方の薬は「植物化学成分」で、リコピン、イソフラボン、カテキン、ビタミンやミネラルなど何とも耳馴染みの悪いカタカナ成分などです。

これらは、自律神経や免疫系などを調整や生体のリズムを調整、老化を防ぐ強い抗酸化作用、浄化作用、抗菌・抗ウイルス作用、ビタミンC等の栄養素の補給作用に優れ、病気の予防やストレスケアへの効果も



大きく期待できます。

お手軽にハーブを取り入れる方法としてお薦めするのはハーブティーで、香りはダイレクトに脳へ、成分は飲むことで消化吸収により体に取り込むことができます。

おしゃれなハーブから心や体のメンテナンス・健康維持のためのハーブとして日々意識して取り入れ活用していただけたらと思います。今後の緑の薬箱から出る、メディカルハーブをお楽しみに

Tell us (私) ～大地の女神～

日本メディカルハーブ協会認定 シニアハーバルセラピスト 大地由美