

2月3日

丹波の湯 節分の日



- ・15:00～和室大広間にて豆まき
- ・おときやにて、節分特別 太巻き定食

2月10,11,12日

まごころの里特別デー

- ・1000円お買い上げごとに、入浴ポイント進呈

2月6,20日

おときやの日特別デー

- ・1000円毎に、入浴ポイント進呈



2月17,18日  
厄神さんの日



柏原八幡神社にて、厄神祭が開催されます。  
薬膳料理と薬草風呂で厄払い  
竹かご牡丹鍋セットと入浴付き、  
厄除けせんべいのお土産で  
通常2850円 → 2000円(税込)

## 緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 8

不老長寿のお茶  
ルイボス

2月は、泉の南平草での収穫期だった中（1月～4月）のルイボスです。  
このマメ科のルイボス（学名：Aeschynomene indica (L.) DC. (アキノメ)) の由来は、赤褐色の染料の原料植物からレッドブッシュ（赤いヤブ）で、原住民の間で「不老長寿のお茶」として古くから飲用されているハーブです。

このルイボスのパワーの源の一つは、ルイボスが唯一自国アフリカの南東部に近いセターバーグ山の麓に古代の文明が栄えた土地と言われ、この土地の栄養分を固く取って生育しているルイボスのミネラル組成は原始の猿及びヒトの体液にとても良く似ているとされ体内のミネラルバランスを整える力が働いていることです。

そして、あつ日のパワーの源は、ルイボスが強い 乾燥環境から生き延びるために他の植物にはほとんど見られない 多種のフラボノイド類を含むこと。これは、より免疫力を高めて過剰な「活性酸素」を除去する能力、活性酸素除去能力が非常に優れていることです。

この「活性酸素」は、酸化力が強い 毒茶で、人の細胞サイクルにおいてエネルギーを生み出す際に生み出されます。彼が細胞に刺さってサビていくように人の身体も活性酸素により 酸化ストレスを受けやすくなりいよいよ人、身体はサビて「老化」が加速すること。ルイボスの活性酸素除去能力は一杯には緑茶の50倍、ウーロン茶の30倍と言われます。

そのルイボスの茶葉には2種類あり、普通によく見かけるのは「レッド」で発酵タイプの茶が濃く、紅茶に似た風味のもの。もう一つは、発酵タイプで自然発酵するルイボスをすくすく乾燥させることで発酵を止めた緑茶に似た風味の「グリーン」、レッドの2倍以上の活性酸素除去能力がありこの能力を求める場合はよりグリーンが適しています。その他ドイツや韓国では便秘や冷え症などの腸機能不良、アレルギーや活力不足の症状にも服用されています。



こうしたパワーを取り入れるにはシンプルハーブティーとして飲むのが一番いいですが、他には柑橘などフルーツ、ジンジャーなどスパイス系、ミルクとも相性がよいのでブレンドティーに、また湯煎ではスープとしても取り入れられています。日焼けにはティーバッグの出し方でパックするのもおすすめです。ただ、電子レンジや長く煮過ぎはNGです。

日々、活性酸素を溜めさない 効にルイボスだけでなく抗酸化作用のあるハーブや食物を積極的に取り入れることが健康の秘訣です。

Tellus (テル) ～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 大越由美