

ひなまつり イベント

3月2日～5日

- ・竹かご御膳 薬草茶と和菓子セットを販売 1200円
- ・和室にて薬草茶と和菓子セットを200円で提供(女性のみ)

春休み 感謝デイ

3月21日～3月31日まで

- ・お食事処おときや、お土産を1000円購入ごとに
入浴ポイントカード1ポイント進呈



緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 9

花粉症などの喉の違和感に効くハーブ

エルダーフラワー

早春～もうそこまで春が来ていますね。

花粉症の方は、すでに始まっているのでしょうか。

スギ花粉が飛来してくるが2月上旬から4月下旬、その他、近畿エリアで注意すべき花粉アレルギーとして、オオバヤシヤブ(カバノヤブ)が3月上旬～4月中旬、カモガヤ(イネ科) 4月下旬～6月下旬などがあそそうです。

また、この三種は薬物アレルギー(DAS)と関係ある花粉ともなっていて、特にカバノヤブ花粉症の半数がDASを合併し、他イネ科やブタクサ属もあるそうです。こうした花粉が空中を飛散する春先のこの季節は花粉症の方だけでなく、のどや鼻への違和感、気づかれますね。

今月のハーブは、そんな方へおすすめ「エルダーフラワー」で、ハーブの中でも人気もののひとつです。

学名: Sambucus nigra、和名: 西洋ニワトコ。レンブクソウ科で花冠を用います。エルダーフラワーは別名に小さな白い花をたくさんつけますが、ヨーロッパの伝統医学、アメリカ先住民族の伝統医学にも用いられてきた歴史のあるハーブで、欧米では「インフルエンザの特効薬」とも呼ばれています。

このエルダーフラワーは、抗カタル作用に優れ、「カタルの消化薬」とも呼ばれ花粉症や喉痛による鼻の腫れなどの緩和による違和感や痛みに対処法としておすすめします。粘り成分を含んでいて、この薬の目的のハーブティーを飲むことで喉が潤いにくくなると思います。抗アレルギー作用もありますので毎日の生活に取り入れていただくメディカルハーブのひとつです。

また、2月に大流行したインフルエンザですが、先に述べた通りを持つこのエルダーフラワーですので、是非、この薬草やインフルエンザの予防にもお役立ちです。

鎮痛のシンプルティーは、マスカットに似たほんのりした香りがします。他、ペパーミントやジンジャー、ビタミンCたっぷりのローズヒップやブルーベリーなどのブレンドし



たティーもおすすめで、とにかく温かくして香りを楽しみながらゆっくりと飲んでください。

このエルダーフラワーの安全性は、大人から子ども、また妊婦中も安心して飲んだいただけるメディカルハーブですので、ヨーロッパでは子供にも数軒やが「コーディアル」いうハーブエキスをたっぷり抽出した甘いつロップにした飲み物で親しまれています。日本でもハーブ専門店などで希釈して飲むタイプで売られています。さらめく香を、心も体も健やかに過ごしてください。

Tellus (株) ～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 大島由美