

# ムスピの会ニュース

## ハーブの王様 ヨモギ

神聖な草 ヨモギ



モチグサの名で親しまれるヨモギは、たいへん生命力の強いキク科の多年草で、山野、道端、どこにでも生えます。また都会の排気ガスなどの公害物質にもびくともしない強靱さを持ち、街路樹の根本やアスファルトの割れ目からでも発芽するほど繁殖力旺盛な野草です。

ヨモギは世界中に約三百種類が生育していると言われていて、どの国でも大切にされてきました。日本では古くから「厄よけの霊草」とされていて、最近では、あまり見かけなくなりましたが、五月五日の端午の節句に厄除けとしてヨモギと菖蒲を軒先につるす習わしがありました。また、「モチグサ」といわれるように草もちや団子の材料としても使われてきました。

北海道に住むアイヌの人たちの間では、地上に最初に生えた植物のひとつとされ、「神の草(カムイ・ノヤ)」と呼ばれ、悪い夢を見たらヨモギでからだを叩いて清めたり、ヨモギ人形をつくって軒先に飾り、厄病を追い払ったりしたそうです。

この他にも北米の先住民インディアンは、ヨモギを清めに使ったり、よい夢を導くために枕に入れたりするそうです。ハーブ療法の盛んなフランスでは、ヨモギは「王の草(エルブ・ロワイヤル)」と呼ばれ、お茶にして飲んだり、入浴剤として使われています。古代中国では、「医草・愛の草」とか「青い血液」と呼ばれ、祭りごとに先だつて祈禱師が両手にヨモギを持ってふりかざし、乱舞しながら悪霊を追い払ったそうです。

発行  
ムスピの会  
出版部  
4月の月齢  
上弦 4/4  
満月 4/11  
下弦 4/19  
新月 4/26

### 自然の止血剤 ヨモギ

子どものころ遊んでいて、擦り傷や切り傷ができたとき、ヨモギの葉をよくもんで傷口に貼った経験がある人も多いと思います。ヨモギの苦味成分タンニンには止血作用があり、別名「血止め草」と呼ばれています。これを、お茶として飲用すれば、歯茎からの出血、尿の潜血、痔、紫斑病といった内出血しやすい症状への効果が期待できます。

漢方では葉を乾燥したものを艾葉(がいよう)といい、生理痛、冷え症、生理不順、更年期障害など女性の血の道の病気に用いられてきました。これはヨモギの香り成分「シネオール」に脳神経を鎮静化し、気持ち落ちつけてホルモンバランスを整える作用があり、その結果、身体の緊張がゆるみ、血行がよくなることで子宮や卵巣が温まるからです。

ヨモギは、お灸の原料としても使われていますが、この「善燃草」(ヨモギ)の語源は、乾燥した葉の綿毛だけを集めた「艾(もぐさ)」がよく燃えることから来ているとも言われています。

### 血液の浄化にヨモギ

ヨモギには現代人に不足しがちな食物繊維、ビタミン、ミネラル、葉緑素(クロロフィル)などの成分がバランスよく含まれています。ヨモギに含まれる葉緑素や食物繊維には小腸の絨毛繊維の奥に蓄積したダイオキシシンや残留農薬、有害重金属を取り除く働きがあります。また、ヨモギにはウィルス抑制因子として知られる天然の「インターフェロン」という成分も含まれているので、ガンや肝炎の予防に用いるとよいでしょう。



さまざまあるヨモギの効用の中でも一番なのが、その浄血作用です。ヨモギに含まれる食物繊維や葉緑素が血液にたまった公害物質や老廃物、古い油を浄化し、汚れを便と一緒に排泄してくれます。これはヨモギが体内の汚れや有害物質を処理する血液の浄化装置である肝臓と胆のうの働きを良くするからです。血液がきれいになれば、さらに各臓器の働きも良くなり、免疫力や生命力がよみがえってきます。

### ヨモギの活用方法

ヨモギの香り成分「シネオール」には温熱効果もあるので、葉を木綿袋に入れて湯船に入れることで芳香成分が呼吸を楽にし、体が温まって湯冷めしません。ヨモギを乾燥させておくと、ヨモギ風呂だけでなく、ヨモギ茶やヨモギ団子のような菓子など幅広く使えます。食用にする場合は、春先である三月〜五月頃の新芽のヨモギがアク少なく、おすすめです。

自生したヨモギを摘む場合は、新芽の先から15〜20センチくらいの柔らかい部分を摘んだ後、きれいに洗い、汚れやゴミを取り除き、しっかりと水を切り干します。そして蒸し器で五〜10分ほど軽く蒸し、冷水で晒して色止めし、ザルにあげて水気をきります。そのまま風通しの良い場所に二〜三日置いて、天日干しで乾燥させれば乾燥ヨモギの出来上がりです。ハーブの王様であるヨモギを活用し、元気に春をお過ごしください。

# 健康の秘訣は血液の浄化にあり

偏った食事や運動不足、ストレスなど食生活やライフスタイルの変化に伴い、生活習慣病をはじめ様々な体の不調をかかえる人が増えてきました。しかし、病気の種類は増えても、その根本的な原因は「血液の質」にあります。

野草のヨモギに含まれる食物繊維や葉緑素は、体の老廃物を排泄し、血液の浄化を助けます。

## スギナとよもぎ微粉末

50g 2,160円 (税込)

原材料：よもぎ (九州産)、スギナ(九州産)

国産



スギナを加えることでさらにデトックス作用がアップ!  
スギナに含まれる珪素には、身体に溜まった着色剤や薬物といったさまざまな化学合成物質を排出する役目があると言われています。

## よもぎ微粉末

50g 2,160円 (税込)

原材料：よもぎ (九州産)

国産



収穫したよもぎを十分に乾燥させ、蒸しているのので、よもぎ本来の色鮮やかなグリーンと風味がお楽しみいただけます。粉末化することでよもぎの栄養を余すところなく摂取できます。

## ヨモギ青汁

100g 2,700円 (税込)

原材料：よもぎ (韓国産)



ヨモギの新芽だけを使用し、遠赤で焙煎することでアクが中和されよりマイルドになりました。焙煎することで体内への吸収率もUP。量もたっぷり入ってお得!

## 質のいい血液とは？



- ・正常な赤血球が十分にあること
- ・栄養・酸素・酵素など、が豊富に含まれていること
- ・汚れや毒素が少ないこと(サラサラ血液)



## 質のいい血液を造るためには？

- ・腸内環境を整える
- ・胃腸の強化
- ・肝臓の強化
- ・質のよい睡眠
- ・適度な運動
- ・腹八分



## 体に摂り入れるものが大事！

- 発酵食品・食物繊維を多く含むもの
- ビタミン・ミネラルを多く含むもの
- ×食品添加物や農薬など有害物質
- ×糖分・脂肪分の過剰摂取

