

# ムスピの会ニュース

発行  
ムスピの会  
出版部  
3月の月齢  
満月 3/2、3/31  
下弦 3/9  
新月 3/17  
上弦 3/25



## 自然の恵みで健やかに

### 大地の恵み野草



早春の大地にはいろいろな野草が芽吹いています。野草は野菜と違い、人の手を借りずに育つため生命力が旺盛です。

それを知ってか、昔の人はこの時期に野草を食卓に取り入れ、体の中を浄化してきました。

これは、野草に消化を促進や整腸作用、血液浄化作用などがあることを知っていたからでしょう。

### 苦味成分の働き

野草全般に共通するのは、苦み成分のタンニンやフラボノイドを含むものが多いことです。

近年、赤ワインやココアなどの色素（ポリフェノール）に体のサビを止める抗酸化物質が含まれていると注目されています。

同じように、野草に含まれるタンニンやフラボノイドもポリフェノールの一種で、体内の活性酸素を除去する働きがあります。

加えて、フラボノイドには毛細血管を補強する作用もあり、心臓病や高血圧、動脈硬化などの成人病の予防に効果が期待できます。

### 野草の王様 ヨモギ

野草と言えば一番に思い浮かぶのが、ヨモギではないでしょうか。

新芽の柔らかい部分は茹でて、昔からお餅や団子に混ぜて食べられました。

そして、民間療法お灸の材料である「もぐさ」は、春の終り頃、ヨモギを刈って干し、よくもんで葉の裏の綿毛を集めたものです。

また、ヨモギには止血作用もあるため、農作業などで切り傷をしたときには、ヨモギをよくもみ傷口に当て血を止めていたそうです。

葉を陰陽で見ると、丸い大きな葉が陰性で、ギザギザのある小さな葉や産毛のある葉を陽性と判断します。さらに、地にはいつくばっている葉ほど陽性といえます。

このことから、新芽のヨモギは陽性の特徴そのもので、体を温めるためと改善する様な冷え症や緩んだ胃腸を引き締めることで改善する便秘の解消などに効果が期待できます。

### ヨモギの効用

ヨモギはビタミンやミネラル、酵素、食物繊維が豊富で、苦み成分であるタンニンやフラボノイドを多く含んでいます。

また、ヨモギには、がんの発生を防ぐ天然の「インターフェロン」という成分があることがわかっており、さらに、カルシウムは牛乳の十二倍もあり、カルシウムにもがんの抑制効果があることから、インターフェロンと合わせてがん体質の人に有効に働くと思われる。

他にも、生活習慣病の原因となる活性酸素を消す働きが、野菜や野草のなかでいちばんあると言われ、その働きは緑黄色野菜のプロットコリーと比べると約百倍という報告もあります。

このようにヨモギには、血液を浄化する働きが強いことから、「青い血液」と呼ばれています。

最近では、至る所でヨモギの粉末を見かけるようになりましたが、選ぶ際は焙煎して、しっかりとアク処理をされたものを選びましょう。

### 可憐な野草 タンポポ

黄色く可愛らしい花を咲かせるタンポポは北の寒い地方ほど多く自生しています。北の寒い地方でよく育つ植物は陽性の性質が強く、さらにタンポポは根が地中深く真すぐに伸び、葉もギザギザであり、陽性の性質を備えているといえます。

タンポポの優れている点は、花をはじめ、葉や茎根にいたるまで、すべてに薬効があることです。

とくにタンポポの根を天日乾燥し細かくきざんで焙煎したもの（タンポポコーヒー）は、煎じて飲むことで消炎作用や解毒作用が高まります。

私たちが一般的に飲む普通のコーヒーは南方産で体を冷やしますが、このタンポポコーヒーの場合は体を温めます。

### タンポポの効用

タンポポの葉や茎を折っていると白い乳液が見られますが、これを切り傷とか腫れ物につけるとよいといわれています。また、この白い乳液には母乳の出をよくするタラキシアチンやイノシットなどの成分が含まれています。そういえば、この白い乳液は見ようによっては、母乳にも似ていますね。

よく、「良薬口に苦し」といわれますが、タンポポには独特の苦みがあり、この苦みが胃に適度な刺激を与え、胃の働きを活発にしてくれます。

この苦み成分は先にも述べた、フラボノイドといわれるもので、消化液の分泌を助け、胆汁の分泌を促進し、肝臓の機能を助けてくれます。

漢方では「蒲公英根」（ほうこうえいこん）といって、おもに根を使います。働きとしては解毒作用や、むくみを取る、利尿作用、膀胱炎や黄疸への効果があります。

### 生命力あふれる野草で健やかに

このように春の野草にはさまざまな薬効があり、また、冬に溜め込んだ脂肪分を分解する働きがあります。

一年を健やかに乗り切るためにも、自然の生命力が沢山つまった野草を大いに活用してくださいね。

# 野草の力で体内浄化



私たちは普段生活して行く上で、環境汚染や食べ物(食品添加物・残留農薬)などにより、多くの有害物質を体内に取り込んでいます。これらの有害物質を溜め込むことは、病気やさまざまな不調に繋がります。

春先、道端などで見かける「よもぎ」は過酷な状況の中でも強い繁殖力を持ち、生命力にあふれた野草です。よもぎは、現代人に不足しがちな食物繊維やビタミンやミネラルを豊富に含むので、食事に取り入れることで、腸内環境を整え、血液を浄化し、ダイエットや生活習慣病などさまざまな不調の改善につながります。生命力のつまった野草で体の中から浄化しましょう。

## よもぎの効用

### 野草の中で最高の抗ガン作用

小島保彦博士が、よもぎの葉緑素のある物質に発ガン抑制因子「インターフェロン」を増やす働きがすることを発見。

### 活性酸素を除去

前田浩教授が200種類の野菜や山菜の活性酸素消去能力を調査したところ、ヨモギが最も働きが強かった。

### 余分な脂肪を分解

細胞の代謝異常を改善するため、脂肪の代謝異常からくる病気に有効。また細胞の代謝(新陳代謝)がよくなることで、血液の循環を促し、体が温まり、冷えからくる痛みを伴う病気の改善に有効。

### 葉緑素による血液浄化

ヨモギに多く含まれる葉緑素が汚れた血液をきれいにし、血液の流れをスムーズにします。また葉緑素と食物繊維と一緒に摂ることで、コレステロールの低下作用が高まることがわかっています。造血・殺菌作用の働きもあります。

松田有利子著「ガンに打ち克つ自然食パワー」より

## よもぎの栄養成分

食物繊維(不溶性)・・・便秘の改善

βカロテン・・・抗酸化作用・免疫力UP・皮膚や粘膜を健康に保つ

クロロフィル(葉緑素)・・・造血作用・コレステロールを下げる

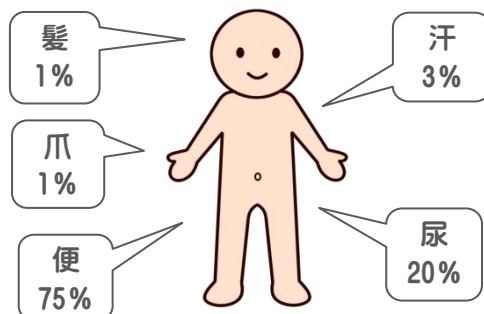
ビタミンK・・・止血作用

鉄分・・・貧血予防・造血作用

カルシウム・・・生命の維持に不可欠

(歯・骨を形成、筋肉収縮、神経の興奮抑制など)

毒素の多くは脂肪に蓄えられます。適度な運動による発汗や脂肪燃焼、腸内環境を整えることが重要です！



毒素の排泄方法

## ムスピの会人気 1位

### よもぎとスギナ微粉末



原材料：よもぎ(国産)、スギナ(国産)  
内容量：50g 価格：2,160円(税込)  
ケイ素を含むスギナが加わり、さらにデトックス力がアップ！ケイ素は体内に溜まった化学物質を排出すると言われていいます。不足すると抜け毛や記憶力の低下などさまざまな不調につながります。

### 食物繊維を多く含む(便秘予防)

玄米・ごぼう・寒天・ふのりなど

### 腸内環境を整える

発酵食品

### 肝臓の働きを助ける

わさび・春菊・小松菜など

### キレート作用を持つ(有害ミネラルを排泄)

玄米・玉ねぎ・ねぎ・レンコン・海藻・りんごなど

その他の  
デトックス  
食材

### よもぎ微粉末



原材料：よもぎ(国産)  
内容量：50g  
価格：2,160円(税込)  
収穫後、5時間以内に乾燥し粉末化。よもぎの鮮やかなグリーンと風味をお楽しみください。

### ヨモギ青汁



原材料：よもぎ(韓国産)  
内容量：100g  
価格：2,700円(税込)  
よもぎの新芽だけを使用。遠赤で焙煎しているので吸収率がよく、風味もまろやかです。