

身近な万能薬であるヨモギを活用しましょう！



よもぎ餅
(草餅)



よもぎ湯

(出典:tommyの季節の手しごと)



もぐさ(艾)



艾葉

生薬

(出典:Self Cure)



よもぎ蒸し

(出典:Seven Beauty)



基本の座り方

(出典:Self Cure)

ヨモギは多年草であるため、冬場でも採取できる(左の写真は12月23日撮影)。

お正月の餅に入れたり、お風呂に入れて保温効果高めると共に、数々の生理的効果を得ることが出来る。

【内服による効果】

青汁：抗高血圧、抗動脈硬化、抗肥満、抗糖尿病、抗アレルギー、抗高脂血症、自己免疫疾患の改善、各種ビタミン・ミネラルの補給

生薬のエキス：子宮内膜症細胞のアポトーシス、不妊症や月経困難の改善

乾燥葉のお茶：健胃、下痢止め、貧血改善、神経保護作用

生薬としての艾葉：止血、沈痛、消炎、収斂、生理不順の改善、下痢止め、下腹部の冷え改善

精油の内服：血液循環促進、発汗作用、解熱、鎮痛、抗炎症、健胃・整腸、喘息・気管支炎の改善

【外用による効果】

生薬：止血、収斂、殺菌

艾葉エキスでうがい：歯痛、のどの痛み、扁桃炎の改善、風邪の咳止め

艾葉エキスの湿布：ウルシ・草かぶれ、あせも、湿疹の改善

浴湯料：腰痛、神経痛、リウマチ、肩こり、冷え症、のどの痛み、あせも、肌荒れなどの改善、温熱効果、美肌効果

【蒸気による効果】

よもぎ蒸し：子宮や卵巣の加温、血流の改善、生理不順や生理痛の緩和、ホルモンバランスの調整、冷え性の改善、リラクゼーション効果

ヨモギの学名： *Artemisia princeps* Pampanini
(= *A. indica* Willd. var. *maximowiczii* (Nakai) H. Hara)

有効成分

精油：シネオール、 α -ツヨン、 α -テルピノール、セスキテルペン、 β -カリオフィレン、ボルネオール、カンファー など

ケイヒ酸誘導体：クロロゲン酸 など

フラボノイド：ユーパチリン、ジャセオシジン など

クマリン類：ウンベリフェロン、スコポレチン など

カフェ酸誘導体：カフェオイルキナ酸 など

どの成分がどのように効くのかという視点ではなく、それらの総体が絶妙に作用するのだと捉えるべきである。