

12日 誕生祭

子供(中学生以下)入浴無料

13日 誕生祭

10:00~



*ステージイベント 13:30~15:30

守破離さん、なかがわひろかさん、やまなみサンセットさん、まるたせんせ大道芸 など

*体験コーナー 10:00~16:00 (体験料各500円~)

薬草染め体験 ・葛のつるかごづくり 体験 など

*薬草ハーブセミナー ・午前11時~(90分) ・午後14時~(90分) 参加料1500円

*ノルディックウォーキング 参加料1000円 ポールレンタル500円

10:00出発 9:45受付

*大抽選会開催します!!

*子供(中学生以下)入浴無料

緑の薬箱~メディカルハーブ通信~

Vol.11

緩和な植物性の利尿剤

ホーステール

ホーステールとは「馬の尻尾」に似ているところからつけられた英名で、日本ではかわいらしい春を告げる早春の「つくし」から後を追いかけて地面から顔を出す・・・「スギナ」のことです。(以後は、スギナ。)

学名はトクサ科トクサ属 Equisetum arvense(ウケムシ 羽衣カサ、ラテン語で「馬のこわごわした毛」。また和名のスギナは、葉の形が薙りに似ていることからという説があります。

ちょうど4月から7月にかけて繁茂期を迎えるスギナのパワーは三億年前から生息していると言われる繁殖力で、地下茎を縦横無尽に張り巡らせ根っこをぬこうもの途中でがちゃと切れてしまい無駄に終わるといふ、田舎では厄介者の雑草のひとつかな? でも、痩せた酸性土を好むため庭に生えたと土壤が酸性に傾いている証拠としてガーデニング等の土壌の目安として教えてくれます。そして、この繁殖力や生命力こそがスギナのメディカルハーブとしての強みで、生薬でもその薬理作用を利用。生薬名は、問荆(モノケ)、栄養茎であるスギナの全草を乾燥させたものを使用されています。同じくメディカルハーブでも繁茂期に採取した葉茎を乾燥して使います。

フラボノイド類とケイ酸塩を含み古くから植物性の利尿剤として用いられ、排尿痛や失禁、夜尿症、泌尿器の感染症に英国やドイツ、アーユルヴェーダなどで活用されてきました。

また、他のハーブではあまり含まれていない成分のケイ素(Si)やシリカ(二酸化ケイ素)を多く含んでいます。このケイ素は、人間の体内での骨や軟骨の発育、コラーゲンやエラスチンなどの結合組織の強化に関与し、治りにくい傷や爪、髪のかケア、お肌のケア、むくみ、骨粗鬆症予防に用いられます。最近では、抗不安作用や抗ガン作用の報告もあり現在も様々な形で研究され期待されている雑草、いえメディカルハーブです。



安全性については、心臓又は腎臓の機能不全やニコチン過敏症の方には禁忌とされています。

利用方法は、ハーブティーがおすすですが、粉末パウダーにしてバニラアイスに混ぜると抹茶様の味わいです。生も細かく刻み熱を通して風味が高く、魚や肉料理にもよく合います。ローション剤や入浴剤も外用として利用できます。三億年のパワー、いただきます。

Tellus (テルス) ~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 大地由美