

新型コロナウイルス対策食養生 メッセージⅣ

今年のゴールデンウィークは世情とは裏腹に、穏やかな青空のもと、山々の青葉一段と勢って見えます。

あたかも「私たちの力で直して見せますよ、だから深～く深呼吸をして…」と優しく語りかけてくれているようです、ひときわ目に染み入るばかりにございます。

その只中にて2ヶ月、3ヶ月と過ごしてまいりますと、多少とも精神的な免疫力というものの、今日一日をおかれた条件の中で、どう快適に過ごすか...などの知恵も工夫もついてきた頃ではないでしょうか。人間の本能性において、生命を脅かすものに対しては命を守ろ

うとする知恵が湧いてくるはずです。そう、まずは精神が状況に勝^{まさ}っていなければウイルスの思う壺です。

皆様一日一日をどのようにお過ごしでしょうか。ご家族の健康を預る女性の方は特に優しいほほえみという特効薬を発揮してほしいのです。介護で疲労困ぱいの方々、金銭的圧迫に喘いでいるの方々、先の見えぬなかでの忍耐、そのような社会情勢の中にあってはほほえみなど生まれようも有りません。でも勝たなくてははいけません。自らが絶対絶命の危機を育ててはなりません。知恵と工夫をもって一日一日を笑顔の手立てが今こそ必要と思います。どうかウイルスの思う壺に嵌らないで頂きたいのです。

ウイルスの空気伝染の予防は、心の空気伝染で断ち切ってみせるほどの覚悟をもって。この初夏の爽やかな緑の恩恵を何処の国よりも被っているのですから。緑、葉緑素イコール生命素です。

この自然界の清々しい気をしっかり戴いて、まずは深～く息を吸って一日の始まりとしてみませんか。気を立て直す手立て、簡単なことで、実行しやすい、「一日の始まりを深呼吸から」これは騙されたつもりでやってみて下さい。気力が湧いてきますよ！！

それでは新型コロナウイルスに打ち勝つ食養生Ⅳを贈ります。...と申しましても拙庵のこの時期は野草摘みで多忙です。庭や畑のある方には参考になるかもしれません、マンション住まいなど都心にお住まいの方々、野山を散策の折にお試し下さいませ。

ヨモギの効能

- 浄血作用のすぐれものです。葉緑素を多量に含んでいるので、血流の循環を良くし、毛細血管を強くします。ほとんどの成人病は血液が活発であれば妨げるものばかりです。高血圧、動脈硬化、糖尿病、みな老化現象からの成人病と呼ばれるものです。ヨモギを1つかみ採って、搦鉢でつぶしたものを絞って、盃一杯毎朝飲むだけでこれらを防ぐ手立てになります。絞り立てであること、ミキサーにかけて絞ったものをアイスクューブなどで冷凍保存しておくとも便利です。
- 万病のもとである冷え性の改善にも効果があります。沢山収穫できたら干してお茶に良し、粉末にしておくとも、うどんやお菓子などにも利用でき便利です。夏過ぎて採ったものはアクが強いので、お風呂に薬草湯として利用しましょう。冷え性の改善に効果があります。

スギナの効用

- 知る人ぞ知る有名な話にございますが、ドイツのクナイプ神父様が考えだしたクナイプ療法によって、古くから難病の治療に飲まれてきたのがスギナです。
- 癌や糖尿病、肝臓病、腎臓病、結石、リウマチなどに驚くべき効果をもたらすことが世界的に知られるようになりました。死亡原因の三分の一癌であると言われていいます。只今この時期、真剣に振り向いて見ませんか。除草剤を蒔かれて目の敵にされているスギナ達が気の毒でなりません。毎朝草むしりのついでに採り、さっと洗って干しておくとも結構溜まります。
- カルシウム、カリウム、珪酸などが豊富です。不足しがちなミネラル分もしっかり補給してくれます。利尿作用にもすぐれているので腎臓や膀胱、前立腺などにも効果的です。
- お茶にするときはどの薬草にも言えることですが、タンニンが溶け出すほど苦くなります。タンニンは60℃ぐらいまではあまり溶け出さないのですが、80℃になると90%が溶け出て苦くなります。ですが、タンニンは胃腸の働きを高める効果もある

ので、拙庵では直火にかけないでティーポットに1つかみほど入れ、熱湯をかけてそのまま、20から30分置いて抽出したものを飲むようにしています。

- 煎じるときは弱火で沸騰寸前で火を止め、余熱を利用して抽出するといいですね。ミキサーやミルサーで粉末にして振りかけにもします。

拙庵では仕事上、芝海老の皮がよく出ますので干したものを同じく粉末にして芝海老の皮、スギナ、白胡麻、みかんの皮（干したもの）そばつゆを取った残りの削り節（味醂と醤油が染み込んでいて美味）等を入れたりします。

- アルコールが肝臓に与える影響はよく知られていますが、カフェインもアルコールと並んで解毒に多大なエネルギーを要します。コーヒー、紅茶、緑茶など、カフェインの入った飲み物はほどほどが良さそうですよ。血液をきれいにすることで肝臓への負担を軽くしましょう。

*その他、烏のえんどう、オオバコ、スイカツラ（忍冬）等々、これから繁盛する野草達続々と採り頃を迎えます。次回はそれらの料理法も含め掲載したいと思います。只今とはとにかくスギナ茶に挑戦してみてください。干すのも簡単、今が採り時です。