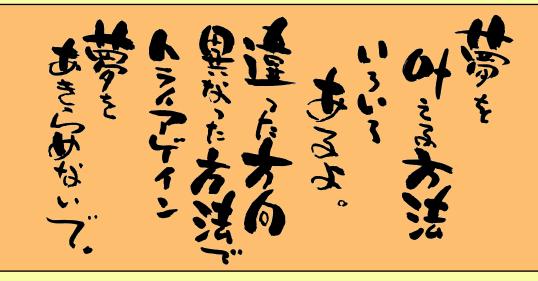


## 「種鶏はきぎゆ)」で多の痕れ・コリをほぐす!

肩こりは、今や現代は性の定番。悩んでいない人なんていないのではないでしょうか。運動不足・眼精疲労・体の冷えなど原因はいろいろあるでしょうが、慢性の肩こりや冷えでリンパ腺が詰まってしまうと、行き場を失った老廃物が肌表面にニキビや吹き出物となって現れることもあるそうです。蓬(よもぎ)は血行を促進させるので、肩こりや腰痛、神経痛などをやわらげる働きがあります。また蓬の葉の香りは、ストレス解消や守眠にもよいといわれています。蓬湯(よもぎゆ)で癒されてみませんか。

若々しい美しい肌の基本は「う・な・は・た・け」とのこと。「う」はうるおい、「な」はなめらかさ、「は」はハリ、「た」は弾力、「け」は血色の5つです。このうち、「ハリ・

弾力・血色」にもっとも大切なのは血行をよくすることだそうです。お風呂に入り血液とリンパ液の流れをよくするだけで皮ふの若返りに大変効果的といえます。また「うるおい・なめらかさ」には、汗・脂・垢の「3つのア」を適度に出すことが大切といわれ、これもお風呂で得られそうです。エステのようなアロマオイルを使う本格的なマッサージはプロにまかせることにして、体を洗うついでに肩や首筋をもんだり、鎖骨の上のくぼみをギュッと押したりしながら簡単マッサージを行ってください。



## 獲の効用

よもぎの葉には、殺菌・止血のある タンニンのほか、保温・発汗・

解熱作用のある成分が 含まれています。よも ぎ湯は乾燥した葉はも ちろん、生の葉でも作 れるので、散歩のつい でによもぎを摘んで手 軽に楽しみましょう。



## 獲湯の作り方

- 1:1回に使うのは、茎先20cmくらいの 生の蓬5~6本です。細かく刻んで 水から煮出します。
- 2:煮汁だけをこして風呂に入れます。 乾燥した葉を使う場合は、6~7月に よく育った葉を摘み取り、水洗いして 陰干しした30gを布袋に入れて浴槽 に入れます。

## ガンガンとパワフルわかめで成人病予防!?

□ わかめには薬効成分が多く含まれています。以前から動脈硬化などの生活 習慣病(成人病)予防などに効果があるといわれていますが、さらにこの薬 □ 対成分である多糖類やアルギン酸が、脳卒中、心臓病やガンの抑制にも効果 □ があるようです。但し、生活習慣病に効果があるといっても、わかめのお味噌 □ 汁などで塩分を多く摂ると逆効果になります。

くれぐれも塩分はひかえめに…。



