

# 京都台所はくすり箱 ～よもぎづくし～

仁木 由布子  
本多 薫

## ■よもぎエキス

6ℓから8ℓの鍋を用意しよもぎを鍋いっぱいに入れ、ひたひたの水を入れて1時間半位したら濃い液が出来るので、その後、晒で絞り熱々の葉っぱは綿の袋に入れバスタオルで包みお腹や腰に[ 罨法 ]する。

濾された汁はこの後、6～7時間かけて飴状になるまで煮詰めていく。

この時でだいたい200～300g位の量に仕上がった（保存は冷暗所で1年位）

**用法** つまようじに2回位絡め取り、1日1回程 / 病中、病後の方はこれを1日3回程

**効能** 貧血、冷え性、婦人科疾患、高血圧等

## ■よもぎ青汁

よもぎのやわらかいところを摘み、よく洗って刻みすり鉢に入れ初めは、すりこぎでトントンと組織をつぶすようにすっていく。青汁が出てきたら、ガーゼで絞り塩を入れて盃に半分から一杯位を飲む。

**効能** 脳出血、内臓出血、止血などに

## ■よもぎごはん

やわらかい葉を摘んでよく洗い塩ゆでする。

刻んだ葉と梅干の果肉を刻んだものを熱々の玄米ごはんに混ぜ、白切りゴマを混ぜる。

**効能** 胃腸を元気にする、貧血、造血、婦人科系疾患等

## ■よもぎ座布団とよもぎ枕

乾燥よもぎを晒の袋に入れて枕にしたり座布団にする。

**効能** ぢ、安眠効果、腰痛

## ■葉もみ汁

よもぎの葉を手でもんで傷口に貼る。

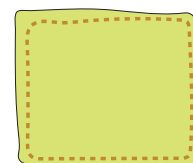
**効能** 止血、消毒（虫刺されにも）

☆ワシントン大学の研究チームリーダーであるヘンリー・ライ博士によると、よもぎに含まれるアルテミシニンという成分にスゴイ抗ガン作用があると言っています。

## おまけ

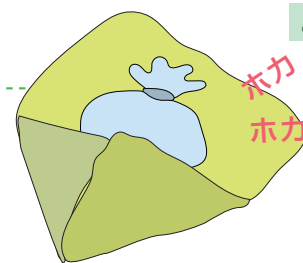
先日、歯ぐきの痛みになすの黒焼きが大活躍!!  
自然の力は凄い!! (2017年の台所はくすり箱で作った)

さて、来月は「鯉こく」。楽しみでしかたありません!!



よもぎ座布団

15cm × 30cm位の晒布を半分に折り、袋状に縫い乾燥よもぎを入れる



よもぎ罨法

絞った直後のよもぎ罨法

よもぎ座布団（乾燥の葉）