

# MUTSUMI PHARMACY PEARPER

no.03



## 漢方と自然のかかわり（雑草に学ぶ強い生き方）

1



### ! INFORMATION

12/31-1/3までお休みを頂きます。この間はお電話での対応もお休みさせていただきます。

店での相談は年末が12/28(土)まで、年始が1/4(土)から始まります。よろしくお願いたします。

250万年前、氷河期と間氷期との繰り返しの中、間氷期の後退によって出来た裸地(植物が何も生えていない場所)にいち早く広まった植物が雑草の起源といわれます。人間が定住生活をするようになった石器時代、その周辺に裸地ができ雑草の生育場所となりました。ツユクサ、タデ、アカザが始まりです。私たちが、薬草

を畑で育てていると、芍薬や柴胡に瓜二つの雑草が生えてきます。はじめは偶然と思っていましたが、それは生き延びるための技でした。「擬態雑草(ぎたいざっそう)」です。作物と形だけでなく、生育期間、種の大きさまでもが非常に似かよっていて容易に見分けることが出来ないのです。私たちの生活の中にも多くありますよね。人気がある自動車の形やロゴ、バック。それだけでなく、人気歌手の髪型、話し方、ファッションまでも真似されます。被害者的にはイライラすることもあるとは思いますが、250万年前から始まっていると考えると、これも生命体に備った本能なのでしょう。

薬草園の8割の仕事は雑草抜きですが、抜いても抜いても生えてきます。本当にいやになります。抜いて逆さまにして置くとそこから地面に根を伸ばし生きていました。なんて力強いことでしょう。雑草には過酷な状況の中、生き延びる術を6つ持ち合わせています。それを「雑草性」といいます。

①「種が熟してもすぐに発芽しない」発芽に最適な時期を待っているのです。600年待機していたハコベの種子や、2500年前の縄文遺跡から発掘されたシロザ、トウバナの種子が発芽し

た例があるそうです。ただただ驚くばかりです。私たちの体に置き換えてみると、妊娠希望の方にとって、今の時期は赤ちゃんが最適な時期を待っていると考えます。焦らないでしっかり体内環境を整えていきましょう。

②「芽が出たらいち早く成長し、自分の陣地を確保する能力に長けている」光、温度変化など、周りの状況を敏感に察知した上で行動を起こすのです。雑草が元気付く5月から6月いち早く実を結び急速に陣地を拡大していきます。排卵した卵が、子宮の血行が悪く冷えていると着床し難い理由が分かります。体を温める食べ物が多くなる、この時期の旬のものをよく食べてください。

③「踏みつけられても、新しい芽を出す力が旺盛」薬草も雑草に近いところがあります。以前、当帰を栽培していたときの話。芋虫が当帰の葉をすべて食べてしまいました。これから成長する時期でしたのがっかりしていたら、また芽が出てきて、なんと夏には元の姿に戻ってしまったのです。雑草はもっと上手でヤブガラシ、ヒルガオ、ツユクサは畑を耕すことによってその根がバラバラになりますが1つ1つから再生してきます。畑が雑草だらけになるはずは



私は、うまくいかなくても諦めずに何度でも挑戦する気持ちを雑草から学んでいます。  
 その他、④自分だけで種をつくれる「自家和合性」⑤種を分散させて芽生えさせる⑥ほかの植物の育成を抑えたり、促進させたりすることが出来る物質を持つといった働きもあるそうです。これは「アレロパシー物質」と言われます。人間も同様で、生理不順の方が女子寮で生活を始めたら生理が順調に来るようになるそうですが、フェロモン物質が影響していると聞きま

した。今はやりのパワースポットのように、私たちを元気にしてくれる目に見えない何かがあるのでしょうか。東洋医学ではこのことを「気」を言って医学の大切な要素の一つとして考えられてきました。西洋医学に欠けている部分です。まず悩みや思い込みを少なくして、雑草の生命力に学び、元気に生活していきましょう。(この内容は、根本正之先生の「雑草たちの陣取り合戦」を参考にさせていただきました。)

薬剤師 鈴木寛彦

## 男性不妊に効くツボ (かかともみ)

2



かかとは生殖器に良いツボがたくさんあります。

①かかとの骨の上の方から下に向かって、皮膚をつまんでいく。5回くらい繰り返すと柔らかく

なってくる。

②円を描くようにかかとの先をほぐす。次第に円をおおきくして、かかと全体をもみほぐすようにする。

薬剤師・鍼灸師  
マッサージ師 谷津吉美

## 家康公の食事

3

平均寿命が40歳に満たない江戸時期において75歳という健康的な身体を保った家康公。当時調味料の主役は味噌であると言われています。家康は大豆が好みで大豆から作る味噌を好んだと言われています。具材が豊富で栄

養豊かな鉄火味噌。自然豊かな山間の地でとれた野菜(人参、なす、青しそ、ごぼう、大豆)を合わせ白味噌で和えてみました。「粗にして素」。土地と季節にあった食事をとることが健康につながるのではないのでしょうか。



郷土史家 成澤政江

## Unleash アンリーシュを訪ねました

4



<http://unleashhair.com/>

オーガニックを取り入れた、目黒駅から徒歩すぐの美容院です。店内はバリをイメージできる素敵なインテリアで統一され、お洒落で癒される空間でした。見た目の髪質だけでなく、本来の髪質を良くしていく事を考えているサロンです。経皮毒は、毛穴から入りやすく日常で使うシャンプーリンスなどに含まれるケミカルな成分は身体に蓄積されやすいものがあります。そのため店内で使うものには気を付けて厳選されたオーガニックの商品を使用しています。シャンプー剤は相談しながら、髪質に

合ったものを選んでくださいます。また、カラーリングをする場合はカラー剤の種類がたくさんあり、髪質や体調を考慮し自分に合ったカラー剤を使用できます。妊娠されている方、妊娠を考えている方に使用できるものもあります。髪質は、内面の健康の影響もあるため髪質で悩みがある方は食べるものも気をつけた方が良いとのこと。また、ホルモン剤を使用していると髪が痩せ細くなる場合が多いとのことのお話もありました。施術をしながら様々なアドバイスもいただけます。

取材 薬剤師 本間玲子

## ACCESS

〒104-0061 中央区銀座3-8-17 銀座理容会館ビル 2階  
 TEL+FAX:03-3563-6238 [営業日:火・土曜日] 完全予約制  
 HP:<http://www.ginzamutsumi.com/> MAIL:[info@ginzamutsumi.com](mailto:info@ginzamutsumi.com)  
 銀座駅:12番出口3分 銀座一丁目駅:11番出口3分 東銀座駅:7番出口3分

