

—健康は自然との共生で—

The System for Knowledges and Practices Related to Curative Natural Products

NPO 法人

2004 年 4 月号

天然資源開発機構ニュース

第 9 号

— Nature's Essentials —

試してみたい身の回りの天然物の薬効シリーズ (4)

シドニー大学薬学部名誉教授
NPO法人天然資源開発機構 理事長
医学博士 山原 條 二

甘茶の薬効を見直そう



4月8日はお釈迦さんの誕生日、その時甘露の雨が降った事に因み寺院で甘茶を釈迦像に掛け、又甘茶を飲み健康を願う行事はほとんど見られなくなりました。アジサイの仲間山林内に自生するヤマアジサイの中で甘味を有するものが選抜され“甘茶”として用いられます。日本特有の活用法です。国内の産地は長野、富山、岩手など限られたところで栽培されています。この葉にはノンカロリーの甘味成分“フィゾグルチン”の含有される事はよく知られていました。化学的合成薬のみに依存しない天然物の開発を大きなテーマとしていますその中に甘茶も入れてみました。体の錆止め効果である抗酸化作用、胃の粘膜を保護する抗潰瘍作用、油濃い食事でも胸やけをさせない胆汁分泌作用、高齢化と共に多発する歯周病の原因菌、抗歯周病菌作用など続々とその有用性が証明されてきました。

杉花粉の次は檜。花粉症の時期だけでなく、食品の小麦、卵、ミルクなど多くの日常摂食するものに対するアレルギー症状も増加しています。新生児は母乳と牛乳では便の色を見れば一目瞭然です。もしも牛乳蛋白を完全に消化しきれないと未消化の小さな蛋白分子はアレルギーの原因となります(アレルゲン)。それだけでなく未消化の蛋白は体内で腐敗し毒を発生します。甘茶の抗アレルギーとその作用成分はかなり強力ですが合成の医薬品の様に副作用はみられません。金時ショウガと大高良姜と甘茶の組合せで難治な花粉症を克服された体験は天然物の有用性を見直す事実となればと思います。

この季節、甘茶は挿木で増えます、庭に植え活用したい薬草の一つです。苗木は無料で差し上げますが事務局にご連絡下さい。(送料はご負担下さい)

金時ショウガの活用

花粉症や喘息に一度試してみる価値のある処方

- | | | |
|-------------|---------|--------------|
| ① 金時ショウガ末 | 1g~1.5g | } (オブラートに包む) |
| 大高良姜 (ガランガ) | 0.5g | |
| 甘茶末 | 0.5g | |

② ヒマシ油 2~3 滴を 100~150ml の温湯に滴下する。

1日3回(目安として)、食前30~40分に①を②で服用する。

※ 喘息の強いときは大高良姜(ガランガ)末を1gに増量してもよい。

★ ヒマシ油：日本薬局方。下剤としての用量は15ml/回以上となっており、上記の処方用量では決して下痢をしません。薬店で購入できます。

特別セミナー開催される



ザクロの花

石榴花セミナー [1月16日(火)、3月16日(火)]、金時ショウガセミナー [3月19日(金)]の特別セミナーが開催されました。

生活習慣病対応新素材“石榴花(ザクロの花)”のセミナー及び冷え、“金時ショウガ”についてセミナー及び取扱認定試験を開催いたしましたところ定員をオーバーする盛況で皆様の生活習慣病に対する関心の高さが窺えました。石榴花の新しい薬効として糖分の体内への吸収を調整する α -グルコシダーゼ阻害活性、PPAR/ γ (ピッパー/ガンマー)を適度に活性化していることを世界で初めて明らかにされた。PPAR/ α, γ (ピッパー/アルファ、ガンマー)(細胞核内受容体転写因子)に対する、 α -グルコシダーゼ阻害活性、STZ(ストレプトドトシン)誘発糖尿病等々聞きなれない言葉の連続で頭がパニック状態に近くなった方もいらしたようでしたが試験も無事終わり認定証を手に戻って行かれました。今後の活躍を期待しています。

セミナーの一部をご紹介しますと

遺伝的肥満Zuckerラットの血管繊維化(動脈硬化)に対する効果

高脂血症、降圧剤、末梢循環障害治療薬など多数の合成医薬品が医療の場で用いられています。これらの医薬品は血管の動脈硬化を抑制し、若々しい動脈の確保が本来の目標です。しかし、血管が繊維化し硬化してくるのを抑制したり、改善したということは聞きません。動脈により酵素や栄養素が末梢まで滞ることなく運ばれなくては障害がでてくるのは当然の結果です。その動脈を硬化させない天然物に関する報告など全く知られていません。糖尿病の病態モデル(STZ糖尿病モデル)で、ヒトと同様血管の繊維化が観察されることは知られています。

今回遺伝的肥満で糖尿病を発症するヒトのII型糖尿病に相当するZuckerラットを用いた研究で石榴花エキスの効果について検討しましたところ血管の繊維化を防止していることがわかりました。末梢まで酵素と栄養素が運搬されることが障害を受けると、種々疾患の発症原因となります。この運搬を障害するのが高脂血症であったり、糖尿病であったりするわけで、その通路(血管)が若々しくあることはどんな場合にも大切です。今まで血管の繊維化まで注目し、研究開発された健康茶は見られません。心臓に酸素と栄養素を運ぶ冠動脈に障害が出ると、生命に関与する重大事となるのは明らかで、日頃からの養生が大切と考えます。

石榴花は脂肪細胞を小型化する。PPAR/ γ を適度に活性化し巨大化した脂肪細胞から分泌される成分がインスリンの作用を障害してインスリン抵抗性を誘発しているのを防止する。一方サラシアは脂肪酸の燃焼を促進するPPAR/ α を適度に活性化し脂肪酸の燃焼を促進する。作用機構がちがうので石榴花とサラシアの併用が好ましいと思われれます。



すでに糖尿病やその予備軍の方で血糖値がすでに高い人や高脂血症などの生活習慣病の改善には是非ザクロの花の力を確認して下さい。こんな健康茶は他にありません。

私が山原博士の自然療法アドバイザー養成講座を受講してみようと思ったのは博士と初めてお話しさせて頂いた時に“人はあたためなければいけない、本来持っている自然治癒力を低下させているのは冷えているから“、とお聞きしたとき私が20年来取り組んでいるお仕事がまさにそれだったのです。

これから環境の悪化、食生活、ストレス社会と世の中どんどん悪くなって行き、生活習慣病が子供の頃から多くなり、どうしようもない高齢社会において西洋医学に頼るのではなく予防医学、病気にならない身体又病気になっても早く治る身体づくりのためにもっともっと世の中の人々が正しい知識を得て、日々の食生活を見直し健康の三要素である食事、休養、運動のバランスを保ち明るい世の中にしてゆかねばならないと思います。

第一回平成十五年六月二十一日から月一回受講させて頂き、先生のお庭からの野草の可憐な美しさ、そして効能を。お勉強に次いで何故人は病気になるのかから始まって人は何故36度5分の体温なのか、そしてそれがどう大切なのか、血液のこと、内臓のこと、ビタミンのこと。そして食品が如何に大切か等々。又サラシノール茶、金時ショウガ、石榴花の薬効等も合わせて勉強させて頂いています。

お話をお聞きしている時は「うーんなるほど！」とよく理解できるのですが、いざそれを伝えるとなれば未だなかなかですが全体のことが理解でき、徐々に人に伝えられる位わかってくると信じています。

続けて受講させて頂き、世の中の多くの方々に伝え広めてゆきたいと希望に燃えています。

山原博士にご縁があったことを心より感謝しております。

4月・5月・6月のセミナー案内

京都薬草の森公園候補地見学と薬草・野草観察会（6）（大悲山）（見学地の変更）

すでにご連絡の京北町細野の予定地につきましては目下進入口の買取の交渉中ですが時間かかりそうですので以下に変更いたします。

★ 一昨年観察会でお世話になりました所有者の開原林業の開原秋夫様のご配慮により薬草の森候補地が確保出来そうなところまで来ましたために見学地を変更しました。

見学地：大悲山（ホンシャクナゲが満開です、コウヤマキも見事です。）

日 時：4月27日(火) 11：40～

場 所：京都市左京区花背原地町

参加費： 無料（会員）（会員外500円）

定 員： 20名

申込み：同封の申込書をご利用ください。

※ 参加者には追って詳細をお知らせします

“京都薬草の森公園”整備ボランティア募集

本法人附属整備事業の運営委員の方を募集します。実際に薬草・野草に手で触れ活用していく方々の育成が目的です。今までの教育は良い人になる育つ教育でした。物や人を育てる教育、実践を考えています。将来見学者への解説者としての認定書も発行します。他に類を見ない公園に仕上げるのに会員の皆様のご協力をお願いします。(事務局が指名させていただく場合はご無理でも宜しくお願ひします)

(2) 市民公開講座 “古代の生活と塩を知る見学会” (予定)

伊勢神宮の祭事に用いられる塩の製塩所“御塩殿”^{みしおでん}を見学します。

と共に齋宮で古代米による昼食をしていただき、古代の知恵の認識を深め、又麻野館では山原理事長の開発した薬湯に入り薬浴の効果を体験していただきます。

日 時：6月12日(土)～13日(日) 1泊2日(二見浦、麻野館泊)

御木本真珠見学。御塩殿見学。伊勢神宮内外宮見学。齋宮跡見学。菖蒲園見学。
古代染体験 等

☆ 宿泊：二見浦、麻野館(三重県度会郡二見町大字江537の10 Tel.0596-43-2014)

定 員：20名程度

参加費：32,000円(会員)(会員外33,000円)

申込み：同封の申込書をご利用ください。

※ 参加者には追って詳細をお知らせします

会費納入のお願い

本会も3年目を迎え新たな事業を計画しています。新年度にはいよいよ念願の“京都薬草の森”整備事業がスタートします。遊歩道や有用植物の植栽、名札つけ等々。近い将来にはセミナーハウスの建築も計画に入れています。会の運営は会員の皆様のご協力なしでは出来ません。一人でも多くの方に会員になって頂き、本会設立の目的達成に向けて活動して頂きたいと思ひます。本会の活動資金の大部分は会費により成り立っていますので会費の納入をお願い致します。

編集後記

桜花爛漫。花は桜とか！日本人にこよなく愛されているさくら。今年は早くから咲き始めまだ蕾の木もあるというようにバラエティに富んでいます。会員の皆様もお花見に行かれたことと思ひます。平和な日本、よりよき長寿社会を目指して今年度も頑張りたと思ひます。宜しくご支援ください。

研修や入会のお申込、その他お問い合わせは下記事務局へお願ひします。

発行所：NPO法人天然資源開発機構
発行人：山原條二
編集責任者：伊勢武夫
事務局：〒602-8026 京都市上京区新町通樅木町上
ル春帯町344-2 折坂ビル
電話：075-256-0811 FAX：075-257-3591
E-mail：pharma@gaia.eonet.ne.jp