

野草でお茶をたてる



# どくだみ茶

## どくだみ茶の効能

多年草で十種類の効能があることから「十薬」「重薬」の別名もあります。

厚生労働省も薬効を薬理的に証明されており、「日本薬局方」に記載されています。薬効成分や効能はお墨付きともいえるどくだみです。

どくだみ茶の原料となるどくだみの葉、茎、にはクエルチトリン、イソクエルチトリン、カリウム、デカノイル・アセトアルデヒドなどの成分が含まれています。

クエルチトリンは強い利尿作用があり、また血行壁を柔軟にして血圧を下げる作用があります。

イソクエルチトリンは腸内でケルセチンに変化して血液をサラサラにします。

カリウムは体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり高血圧の予防に役立ちます。

デカノイル・アセトアルデヒドには殺菌作用があり蓄膿症予防にも効果があります。

## 作り方

①5月～6月の白い花が咲く時期に、なるべく清浄な場所に生えているどくだみを採ってきます。

②水でよく洗い汚れを落とし、軒先などで数日間乾燥させます。

③乾燥したどくだみを、小さく刻んで缶などに保管しておきます。

④乾燥したどくだみは、匂いも弱くなって、独特の味わいのどくだみ茶が出来上がります。

水1リットルと乾燥したどくだみを大さじ1～2杯をやかんに入れ、火にかけます。

沸騰したらとろ火で7,8分煮詰めて出来上がりです。

急須の場合は、大さじ1～2杯のどくだみに、熱湯を注ぎます。

どくだみ茶はクセのある味わいです。そのクセが慣れない場合には、冷たくすると飲みやすくなります。

## どくだみ茶の効能

- ・内臓の毛細血管を強化する
- ・肌荒れを改善し、肌をきれいにする
- ・高血圧を改善し、脳出血の予防となる
- ・利尿作用は膀胱炎・腎炎を改善する
- ・便秘をよくする
- ・血行をよくし、むくみ・肩こり
- ・冷え性を改善する
- ・糖尿病予防
- ・蓄膿症予防

どくだみという名前は毒を矯めるつまり、毒を矯正するという性質から毒矯みと呼ばれるようになりました。どくだみ茶以外の使われかたとしては、葉の絞り汁を患部に塗り込んで湿疹ややけど、アトピー性皮膚炎などに有効です。また、お風呂にどくだみをいれると皮膚病の改善や美肌期待できると言われています。色々な使われ方で役にたつ薬草といえます。



青々した柔らかい部分を(新緑の季節)

- ① 水洗い
- ② 陰干しにする
- ③ 6~7枚重ねて真中から縦に裂き、さらにそれを重ねて1~1.5cmほどにハサミで切ります。



- ④ 大きなフライパンか鍋で軽く煎ります。
- ⑤ ポリ袋に入れて密閉しておくと、1週間たっても香りも変わりません。
- ⑥ 軽く二握りほどを、1.5リッターのヤカンで煮出します。

## クマザサ茶

パンフォリンの免疫力強化で抗がん作用に定評あり

クマザサ(熊笹)は、主に山間部に自生するイネ科の多年草で、とても生命力が強く、雪の中でも成長を続けます。健康茶に使われるのは、クマザサの中でも、最も栄養価が高いといわれる**1年ほどの若いクマザサ**が多く、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。**採取時期 一年中**。効能は多数ありますが、有効成分のパンフォリン(ササ多糖類)に抗ガン作用があり、葉緑素が免疫力を強化し、ガン細胞の増殖を抑制します。そのほか、アラビノキシラン(多糖類)は免疫強化、リグニンがガンの原因となるウイルスを撃退する効果があります。

### 有効成分

パンフォリン(ササ多糖類): 抗ガン作用、細胞膜強化作用

ビタミンK: 止血作用、血管強化、抗菌作用、抗炎症作用

葉緑素(クロロフィル): 免疫力強化作用、殺菌作用、脱臭作用

リグニン: 抗ガン作用、抗ウイルス作用、抗腫瘍作用

クマザサ多糖体(マンノース、グルコース): 細胞膜の形成・保護作用

アラビノキシラン(多糖類): 免疫画化作用

### 効能

ガン予防/高血圧予防/抗腫瘍作用/滋養強壮効果/免疫力強化/疲労回復

抗ウイルス作用/口内炎改善/口臭予防/体臭予防

日本古来のハーブティーです。熊は冬眠前と後にクマザサを食べます。冬眠前は血液をきれいにするため、冬眠後はたまった便の排泄を促すため。昔の人は、動物を観察して、植物の薬効を知っていたのですね。

葉の抗菌作用を利用した、笹だんご、笹寿司、ちまきでもおなじみです

# ビワの葉茶



## 作り方

### ① 9月頃

水洗いは、せすかたく絞った濡れタオル(ふきん)などで、汚れを落とします。

②表も裏も。綿毛をとる。(たわしなどでごしごし洗うとせっかくの成分が、流れ出す)

③葉っぱを1cm位にカット日干しにする。



3日目、カラカラに

(飲み方その1)

水1.5Lに対して5gの葉っぱを入れて沸騰してから5分ほど煮出します。

(飲み方その2)

急須で作る時は、葉っぱを入れて沸騰したお湯をそそいで、10分~15分おいてから飲みます。

## ビワの葉

ビワの葉には、アミダグリン(ビタミンB17)という成分が含まれ、体の自然治癒力を復活させる効果があるとされる。アミダグリンは、血液を正常な弱アルカリ性にし、体に起こった炎症を治癒する。これにより、神経痛や、頭痛、様々な不調に効果がある。主要成分・アミグダリン(アミグダリン青酸配糖体は別名ビタミンB17、肝臓や腎臓の調子を整え、解毒促進)

- ・ペクチン
- ・トリテルペノイド
- ・ウルソール酸
- ・マスリン酸
- ・メチルマスリネート
- ・ユウスカピン酸
- ・ビタミン類
- ・葉酸
- ・ブドウ糖、ショ糖、果糖
- ・デキストリン
- ・酒石酸
- ・タンニン
- ・オレアソール酸
- ・サポニン
- ・サポニン
- ・ビタミンB1

・クエン酸 効果/効能 強壮、疲労回復、下痢止め、湿疹、あせも、咳止め、健胃、制ガン作用 備考 アミグダリンはアメリカをはじめ20カ国以上でガン治療薬として使われている。(レートリル療法)

アミグダリンは、ガン細胞に出会うと活発に分解して青酸とベンツアルデヒドになる。青酸だけではガン細胞を1%しか殺せない。また、ベンツアルデヒドだけでは20%しか殺せない。ところが2つの物質が組み合わさると、ガン細胞を全滅させることが確認されている。一方、ガン細胞以外の正常な細胞に対しては、コーダネーゼという保護酵素が両物質を中和して、人体に無害で有益な物質に変えてしまう。※カフェインは含まれていません。



# イチヨウ茶

## イチヨウ茶の効果・効能

ドイツ、フランス、スイスなどで日本のイチヨウの葉の成分が注目されており多く輸入されています。

イチヨウの葉には、フラボノイド、ギンコラノイド、プロアントシアニジン、タンニンルチン、クエルシトリン、シリマリン、テポニン、テルペンなど多くの成分が含まれています。

中でも二重フラボノイドは、イチヨウ葉のみに含まれており、血液をサラサラにする効果が高く、動脈硬化、心臓病などを予防します。

ギンコラノイドもイチヨウ葉のみに含まれる成分であり、血流を良くし血糖値を下げる作用があります。

## 効能

心筋梗塞予防/動脈硬化予防/糖尿病予防/高血圧予防/アレルギー症緩和  
老化防止

## イチヨウ葉茶の作り方

ア:きれいなイチヨウの若葉を摘んできます。

イ:葉を洗います。

ウ:葉を細かくちぎって、ざるなどに並べて2~3日乾燥させます。

水1リットルとイチヨウ茶大さじ1~2杯をやかんに入れ、火にかける。沸騰したらとろ火で7,8分煮詰めて出来上がり。急須の場合は、大さじ1~2杯のイチヨウ茶に、熱湯を注ぐ。濃さはお好みで。

オ: 煎じて飲むときは、5gを500~600mlの水にいれ、約30分煎じたものを朝・昼・晩に飲む。

イチヨウの葉茶を保存するには、乾燥した葉を通気性のよい袋にいれ、風通しのよいところに起きます。

# その他いろいろある

とれる時期にあわせて冬仕込み 春仕込みなど・・・増やしていく。

[杜仲茶 効能頭皮トラブル](#) [小豆茶](#) [ハトムキ茶](#) [ショウガ茶](#)

[肥満防止](#) [タンポポ疲労回復](#) [クコ茶](#) [解熱効果](#) [キクの花茶](#) [老化防止](#) [ヨモギ茶](#)

[滋養強壮](#) [高麗人参茶](#) [胃弱改善](#) [ハブ茶](#) [健胃整腸](#) [アシタバ茶](#)

[ストレス改善](#) [アマチャズル](#) [高血圧予防](#) [カキの葉茶](#) [動脈硬化予防](#) [イチヨウ茶](#)

[動脈硬化予防](#) [コンブ茶](#) [動脈硬化予防](#) [シイタケ茶](#) [動脈硬化予防](#) [ソバ茶](#)

[便秘解消](#) [ドクダミ茶](#) [便秘解消](#) [黒豆茶](#) [下痢止め](#) [オオバコ茶](#)

[利尿作用](#) [カキドオシ茶](#) [利尿作用](#) [スギナ茶](#) [アレルギー改善](#) [シソ茶](#)

[花粉症改善](#) [ルイボスティ](#) [花粉症改善](#) [甜茶\(てんちゃ\)](#)

[更年期障害改善](#) [ベニバナ茶](#) [更年期障害改善](#) [サフラン茶](#) [更年期障害改善](#) [黒豆茶](#)

[秋ウコン茶](#) [クミスクチン茶](#) [グアバ茶](#) [ゴーヤー茶](#) [健爽元茶](#) [アマランサスティ](#)

[シジュウム茶](#) [スギの葉茶](#) [ユキノシタ茶](#) [アガリクス茶](#) [アロエ茶](#) [クマザサ茶](#)

[ヒシ茶](#) [ビワの葉](#) [マイタケ茶](#) [メシマコブ茶](#) [アスナロ茶](#) [オトギリソウ茶](#)

[ブルーベリー茶](#) [メグスリノキ茶](#) [ウラジログシ茶](#) [ゲンノショウコ茶](#) [サンザシ茶](#)

[ゲットウ茶](#) [タラ葉茶](#) [ナツメ茶](#) [イチジクの葉茶](#) [ギャバロン茶](#) [クチナシ茶](#)

[コーン茶](#) [松葉茶](#) [ラフマ茶](#) [アルファルファ茶](#) [ナルコユリ茶](#) [アケビ](#)

[ナタメ茶](#) [ギンネム茶](#) [モロヘイヤ茶](#) [月見草茶](#) [蓮茶](#) [プアール茶](#)

[シークワサー茶](#) [日々草茶](#) [ノニ茶](#) [葉ニンジン茶](#) [バナバ茶](#) [春ウコン茶](#)

[ラカンカ茶](#) [マタタビ茶](#) [アマドコロ茶](#) [クロモジ茶](#) [ザクロ茶](#) [モモの葉茶](#)

[ユズ茶](#) [オリーブ茶](#) [ゴボウ茶](#) [スイカ茶](#) [ニンジン茶](#) [パパイヤ茶](#)

[ヤーコン茶](#) [アマ茶](#) [ハコベ茶](#) [キヤツクロー茶](#) [レイシ茶](#) [ハマ茶](#) [オカラ茶](#)

[タヒボ茶](#) [スイカズラ茶](#) [ナズナ茶](#) [ウーロン茶](#)