

乳腺炎、解熱、健胃、むくみ

# タンポポ



→煎じ方は18ページ

キク科

薬用部位 根を含む全草

季節 秋～早春

天日乾燥して、1日5～10gを600mLの水で煎じて飲む。

※冷え性の人は多用しない。

腹痛、冷え、生理痛、止血

# ヨモギ



→煎じ方は18ページ

キク科

薬用部位 葉

季節 6～9月

天日乾燥して、1日3～5gを600mLの水で煎じて飲む。

※手足のほてりやのぼせがある人の服用は禁忌。

## 基本情報

空き地や河原、山野、道端などに自生しています。昔から食用としても、薬用としても用いられてきました。

ヨモギにはカルシウム、ビタミン類が豊富で、胃腸や肝臓の働きを強くし、造血作用や解毒作用も高めてくれます。葉を採取して乾燥させたものは体を温め、煎じて飲むと、冷えによる腹痛、生理痛、止血、下痢止めなどに効果があるとされています。

## ほかにもある活用法

### 外用・入浴剤で使う

ヨモギオイル（124ページ）や入浴剤（127ページ）にして、髪の毛のケア、血行促進、美肌、むくみ解消などに使います。

## 基本情報

野原や土手、道端などの日当たりのよい場所で自生している多年草です。黄色く可憐な花のあと、丸い綿毛をつける様子から広く親しまれている野草ですが、根から葉、蕾、花まですべて食べることができます。

薬効も高く、ビタミンやミネラルを多く含みます。開花前の全草を天日干ししたものが生薬の「蒲公英<sup>ほこうえい</sup>」。西洋でも古くから健胃薬として使われ、母乳の出をよくする、熱やむくみを取ることも効果的です。

## ほかにもある活用法

### 調理して食べる

葉や蕾は軽く茹でて水にさらして和え物に。根はゴマ油と炒めてキンピラに。乾燥根はタンポポコーヒーに。