



177×210mm / クッション製本 / 138 ページ
 定価：本体 2,000 円（税別）
 ISBN 978-4-7661-3930-3 C0070

大人気！ひみつの本棚シリーズ第9弾！
 古くから人々を癒し育んできた、薬草 40 種の効能やレシピ

中世の庭の薬草事典 ～癒しと恵みのハーブ～

「simples」はフランス語で薬草を指すことば。
 中世ヨーロッパでは、「simpes」つまり薬用植物が、
 病気や不調の治療に使われていました。
 本書では、ラベンダーやタイムなど、約 40 種類の
 薬用植物の効能、使用方法を解説。ハーブティーや煎じ薬、
 軟膏など、不調を癒すさまざまなレシピを紹介します。



現代医学でも、**消化不良や胃痛に効く**とされている**ニガヨモギ**。
苦味を持ちながらも、力と健康をもたらす植物。
 古代ローマでは気付け薬として、中世では**薬用酒**として使われた。

薬用酒のレシピ 「新鮮なうちに汁を絞る。**はちみつとぶどう酒**を
 ゆっくり温めて、ニガヨモギの汁を加える。5 月から 10 月にかけて、
 毎日ではなく 3 日に 1 度、空腹時に冷たいまま飲む」

古代ローマ時代から、お風呂にも入れられていた**ラベンダー**は、
 12 世紀には「**シラミ**がたくさんある人は、ラベンダーをなるべく
 多く吸収すれば」いいと言われており、**殺菌効果**にも注目されていた。

ハーブティーのレシピ 「**小さじ 1 杯の花か、花付きの茎 3 本**に熱湯
 カップ 1 を注ぎ、蓋をして、8-10 分蒸らしてから濾す。朝か、朝食
 と夕食後、1 日に 1-2 杯飲む」



書 名

注文数

新
刊

中世の庭の薬草事典 ～癒しと恵みのハーブ～

ISBN 978-4-7661-3930-3 C 0070
 定価：本体 2,000 円（税別）

冊