

●家庭医学の現状

風邪かな?と思ったらかぜ薬、それでもダメなら病院へ・・・

現代生活の中で、私達は『自分の体が自然界と繋がっている』事を忘れてしまったようです。

一方で、人間以外の動物は、体調を崩した時にどんな草を食み、何を すべきかよく知っています。私達も一人前のヒトの大人として、慌て ず騒がず密やかに、スッと野草を摘んで手当していたいものですね。

◆そこでパーカル的解決◆

自然の薬箱 -自然のお薬のレシピ本

どこにでもある野草・家庭で簡単にできるお手当て・非常時に持ち出しやすいサイズ。 摘みに行く場所~作り方~保存方法まで、実践エピソードを交えて小冊子にまとめました。



	目 次	● 食中毒	くず(02)
◇植物で調べる◇		● 高血圧	どくだみ(10)、よもぎ(14)、里芋(O4)
おおばこ・・・・・・・・		● 打ち身・捻挫・汚血・毒だし	すずしろ(07)、すぎな(06)、里芋(04)
くず・・・・・・・・・・		● 糖尿病・動脈硬化・肝臓の解毒	こんにゃく(04)
こんにゃく・・・・・・・・		● 出血性の病気、出血	なずな(11)、よもぎ(14)
さといも・・・・・・・・・		● 腰痛・関節痛	どくだみ(10)、しょうが(05)
しょうが・・・・・・・・		● 不安・不眠	どくだみ(10)、おおばこ(O1)
すぎな・・・・・・・・・		● 冷え性	どくだみ(10)、びわ(13)
すずしろ・・・・・・・・		● 肩こり	よもぎ(14)
すべりひゆ・・・・・・・		● やけどした	びわ(13)
たんぽぽ・・・・・・・・		● 虫さされ	すべりひゆ(08)、びわ(13)
どくだみ・・・・・・・・		● 切り傷	すぎな(06)、おおばこ(01)、よもぎ(14)
なずな・・・・・・・・・・		● 腫物・しもやけ	すぎな(06)、ゆきのした(15)、どくだみ(10)
はこべ・・・・・・・・・		お肌のトラブルする	ぎな(05)、すべりひゆ(08)、こんにゃく(04)
びわ・・・・・・・・・・		● 痔	ゆきのした、よもぎ(14)
よもぎ・・・・・・・・・		● お乳のトラブル	はこべ(12)、たんぽぽ(09)
ゆきのした・・・・・・・		● むくんだ	おおばこ(O1)
		● 生理不順・貧血・低血圧	どくだみ(10)、くず(02)
◇症状で調べる◇		● 利尿	すぎな(05)、どくだみ、すべりひゆ(08)
● 頭が痛い(風邪による頭痛)	すずしろ(07)、びわ(13)	● 歯が痛い	はこべ(12)、びわ(13)
● 熱が出た(風邪による発熱)	すずしろ(07)、すぎな(06)、おおばこ(01)、	● 目のトラブル	なずな(11)、びわ(13)
● のどが痛い(風邪による)	すずしろ(07)、すぎな(06)、しょうが(05)	● 中耳炎	ゆきのした(15)、くず(O2)
■ 風邪をひいたたんぽぽ	ぽ(09)、くず(02)、しょうが(05)、ゆきのした(15)	● ひきつけ・胃痙攣	ゆきのした(15)
● 咳が出る	びわ(13)、おおばこ(01)	● 日射病	よもぎ(14)
● ぜんそく・気管支炎	びわ(13)、よもぎ(14)	● ボケ	里芋(O4)
● 蓄膿症・鼻づまり	すずしろ(07)、どくだみ(10)、おおばこ(01)	● イライラする	こんにゃく(03)
	4- 14- (

● **下痢・整腸・便秘** なずな(11)、たんぽぽ(09)、くず(02)

おおばこ・・・

古くから特に咳の薬として有名です。 漢方では、車全草(オオバコの全草を陰干 ししたもの)と車前子(黒い種子乾燥させ たもの)と呼ばれています。



《咳・タンが出る!》 煎じ汁

- ・・・乾燥させたオオバコの葉 10g 水 200ml
- ① オオバコの葉を水にいれ、水の量が半分になるまで煎じる。
- 2 1日3回に分け、空腹時に温めて飲む。*種でも良い。

《切り傷に》 生葉療法

- ① 生のオオバコの葉を水洗いし、焼き網の上で軽く火であぶる。
- ① 葉がしんなりと柔らかくなったら、患部に当てガーゼで軽く抑える。
- ② 切り傷の止血には、火であぶらずに生葉を手でもんで傷口に当てる。

《熱が出た》

上記の煎じ汁を飲むと良い。

《浮腫んだ!》 煎じ汁

10g の葉に 300m l の水で煎じる。

* 葉と種を一緒に煎じて飲むと婦人病に効くそうです。

《お疲れ、眠れない時に!》 入浴剤

- ・・・生の全草 100~150 g
 - ①生の全草をカットして、晒し木綿の袋に入れる。
 - ②水から沸かす。

《蓄膿症》 煎じ汁

全草 15g とよもぎ 5g を煎じて飲むと良い。

【どこにある?】

日本全国の道端。特に人が踏むと良く育つ。

(採取するのは、道より少し高くなったところのものが良いが、踏まれて ない綺麗な葉を見つけるのが意外と難しい・・・)

【採取時期】

全草は夏、種は秋に採取。

【保存方法】

全草は引き抜き、根を取り去り水洗いした後、日干しにして乾燥させる。種は花穂を乾燥させビール瓶等でたたいて種子を出し、天日で乾かして瓶に入れる。

(実践しました)

工事中

くず・・・

秋の七草。葛根(かっこん)と呼ばれ 漢方の中で代表格のもの。



《風邪をひいた》

くず粉を水で溶いて煮て薄い塩味 または蜂蜜を入れて熱いところを飲む。解熱効果や下痢にも効く。

《食中毒になった!》

生の根の絞り汁を飲むか、干した根の煎じ汁を飲む。

《牛理不順・貧血・低血圧》

なるべくくず粉を使った料理を食べるようにする。くずは保温効果も あり、細胞に活力を与える。病弱者には非常に大切な食べ物。

《切っちゃった!!》

葉を乾燥して粉末にしたものに油を混ぜて外傷の出血に塗る。

《その他・・・》

* 天ぷら

若葉を天ぷらにして食べる。ヘリグロゲンという葉緑素が豊富で、 胃腸、貧血、便秘を助けてくれる。

【どこにある?】

日本全土の日当たりのよい山野、野原、荒地に群生する、大型の多年 草で繁殖力旺盛。

【採取時期】

12月から翌2月までの寒い時期に、茎を伝って根を掘り起こす。これは生薬の葛根という。肥大した根茎を秋に掘り取り、洗って泥を良く落とし根皮を削り取り、たたき潰して出る汁を水にさらす。白いデンプンが沈殿(ちんでん)するので、水洗いして集めて乾燥する。これが、不純物の入らない良質なクズデンプンです。

【保存方法】

水洗い後サイコロ状に切って、日干しにする。根っこの間の泥は丁寧 に落とすこと。デンプンにした場合も風のないところでよく乾燥させ る。

クズの花(葛花・かっか)は、9月の開花の始まる頃、穂状の総状花 序ごと採取し、風通しのよい場所で速やかに乾燥させる。

こんにゃく・・・

サトイモ科クワズイモ属クワズイモ といわれている。春に、コンニャクイモを植えて、5月ころに、球根の頂部から円錐状の へビに似た葉柄を出し高さ約50センチ になる。



《イライラする!!》

こんにゃくはカルシウムの摂取も期待できる。こんにゃくはカルシウムの含有量が多く、酸に溶けやすいため体内吸収がしやすいのが特徴。 日ごろのカルシウム摂取の心がけで、骨粗しょう症を防ぎ、骨や歯を丈夫にするだけでなく、イライラやキレやすいことも抑えられる。

《お肌つるつる!!》

こんにゃくの原料である「コンニャクイモ」には、お肌の潤いを保つ 成分である「セラミド」をたくさん含んでいる。この「セラミド」は、 メラニン色素を抑えるために美白効果も期待されている成分。これが不 足するとアトピー性皮膚炎や乾燥性敏感肌を引き起こすこともある。最 近では、こんにゃく芋からとれる「セラミド」は、食品をはじめ化粧品 等広い範囲で実用化がすすんでいる。生芋こんにゃくを食べて、素肌美 人になろう。

《太った?!》

食用のコンニャクは、水分が97%もあり、栄養価がほとんど無いので、食べすぎの肥満体、糖尿病、動脈硬化症などの人の食事療法に用いられる

《こんにゃく湿布》

お疲れ気味の肝臓の解毒をしてくれ、血液の浄化もしてくれる。

用意するもの: ・コンニャク・・2丁

- ・フェイスタオル 5~7枚
- 緺

* やり方

- 1. コンニャク2丁を熱湯を沸かした鍋の中に入れ、10分間ゆでる。
- 2. 1丁ずつをフェイスタオル2~3枚で包んで熱さの調節をする。 フェイスタオルは1枚ずつ、半分に折ってプレゼントを包む時のよう にする。コンニャクはかなり熱くなるので十分注意!驚く位の熱さ!
- 3. あお向けに寝て、包んだコンニャクを肝臓(右の肋骨の上)とお腹 (お臍の 9cm 下あたり/丹田と呼びます)に置いて、30 分温め 最後に冷たいタオルで1 分冷やす。
- 4. 次にうつぶせに寝て左右の腎臓(ウエストのくびれより少し上、背骨の脇をウエストから上に向かって声を出しながら拳で叩いていくと声が震える所)に置いて30分温め、最後に冷たいタオルで1分冷やす。(私は同時に足の裏にも置きます。)
- 5. そして最後に内臓が疲れていると、それをカバーするために一生懸命働いている脾臓(左脇腹の肘が来る辺り)は炎症を起こしている事が多いので10分冷やす。

(実践してます)

体が疲れたときは、湯上り後にこんにゃく湿布をしてすぐに布団へ。 協力者がいないとなかなか辛い・・・(笑)

【保存方法】

食用こんにゃくは比較的長持ち。タッパー等に空けたら時々お水を 替えて冷蔵庫で保存する。

里芋・・・さとのいも

常食したい野菜のひとつです。

晩夏から秋にかけて収穫される。煮物の材料として、日本では極めて一般的な存在である。 各地の芋煮会、いもたき(又はいもだき) の主材料でもある。



《ボケ予防》

里芋のぬめりは、脳細胞を活性化させ痴呆やボケを予防する効果があり、免疫性も高め、がんの発生・進行を防ぎ、風邪の予防にも働く成分である。さらに消化を促進する作用もあり、整腸と便秘の解消に大変効果的。

調理する際にはこのぬめりを落とさないように調理するとよい。

《血圧が高い》

里芋には、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出し、高血圧やむく みを防ぐカリウムが多く含まれている。

《里芋パスタ》

里芋パスタは昔から"いも薬"として打ち身、捻挫などのはり薬として汚血の吸出しに使われてきました。里芋パスタは生姜湿布によって患部に集められた汚血、毒素、毒性物質、老腐敗物質などを、皮膚を通して吸出し、代謝し、浄血します。乳腺炎にも効果あり!!

* 用意するもの

里芋…患部の広さに合わせ1個から5~6個。できれば無農薬有機栽培のもの。

生姜…里芋の10%量。同上。

中力の小麦粉(地粉)…里芋と同量~2倍量

(里芋の水分量により変わります)

フランネル or 木綿の布 or 和紙

*作り方

- 1..里芋を水で洗う。皮は剥かずに使う(皮を剥かないほうが効果が高いよう)。ただし痒みが出るようなら皮を厚く剥いて使う。
- 2、里芋を摩り下ろす。丁寧に円を描くように右回しで摩り下ろす。 続いて生姜も摩り下ろす。
- 3、ボウルに里芋、生姜を合わせる。これに地粉を加える。始めは里芋、 生姜を合わせたものと同量くらいの小麦粉を入れ、菜箸でかき混ぜる。 このままではまだまだ柔らかいのでさらに小麦粉を追加していく。
- 4、あらかじめお腹の大きさに合せて切ったフランネルの生地の上に、 上記で練り上げた里芋パスタを広げる。へりを2~3センチ幅で残し て生地全面に均等の厚みになるように里芋パスタを塗り延ばす。この とき生地の縁までパスタを広げてしまうと、時間が経って水分を吸っ て膨れたパスタがはみ出てその始末に困ります。
- 5、患部にそっと貼る。この時かぶれが気になるようなら、患部に薄く ごま油を塗るとよい。(ただし、効き目が少し落ちるかも)4時間効 果があるので、動き回りたいときは、周りを医療用テープで固定など する。

【どこにあるの?】

ん・・・畑?

【採油時期・・・旬】

9月~11月に収穫されたものが特においしいと言われている。

【保存方法】

泥つきのまま湿らせた新聞紙などにくるんで冷暗所で保存します。冷 蔵庫での保存は、里芋には温度が低すぎるため、傷んでしまうので避 ける。

しょうが・・・

《風邪を引いたかな?》

風邪は体力や免疫力が低下している際に かかりやすいとい。そのため、風邪っぽい



ときには、身体を温め循環機能を高めることで風邪が悪化するのを防ぐことができる。また、発熱がある場合には、生の生姜をすりおろし、 蜂蜜やレモンと一緒にお湯でわって飲むと発汗作用によって汗をかき、 熱を下げる効果がある。

《消炎効果》

ショウガにはアスピリンと同じく、血液の凝固を抑制する作用がある。 関節痛などでお悩みの方は、毎日5g程度ショウガを煮物などと一緒 に煮込んで召し上がってみてください。時間はかかりますが、鎮痛剤 のような副作用はありません。

《その他・・・》

* 生姜紅茶・・・ダイエット効果やのどの痛み消炎効果があるみたい

・作り方…生姜紅茶を作る際に生姜を擦りおろすわけですが、いろいろと効能を発揮する成分の多くが【皮の部分や皮付近の部分】にたくさん含まれているので、皮は剥かずに利用することが重要。また、生姜を擦ってから時間が経過すると酸化して成分の効力が薄れていくるので、なるべく飲む直前に生姜を擦りおろすことが、生姜紅茶の作り方としてかなり大切なポイントとなります。

(実践中)

毎年秋から冬にかけて、我が家では欠かせない飲み物です。子ども達には蜂蜜や黒砂糖を入れて、体調が落ち気味のときに飲ませています。

《生姜湿布》

生姜湿布は生姜特有の成分と性質、および熱によって疾病部の血液循環を促進し、血液およびがん組織中の汚濁や毒性成分を患部に寄せ集め、これを中和、解毒、消毒、殺菌、解熱、浄化の作用。

* 用意するもの…生姜:根生姜。・大鍋あるいは金ダライ・おろし金・木綿の袋・木ベラ・軍手・超厚手ゴム手袋・厚手のタオル5 枚

* 作り方

- 1、生姜を摩り下ろす。摩り下ろした生姜を木綿の袋(巾着など) に入れる。「だしパック」や「排水口用・三角コーナー用水切り ゴミ袋」などでもいい。要はお湯の中に摩り下ろした生姜のか すが散らなければいいのです。
- 2、大鍋に湯を沸かすか金ダライに80℃くらいの湯を5リットルくらい用意する。湯が白っぽく濁るほど生姜を入れた巾着を絞りながら、お湯の温度を80℃くらいに上げていく。このとき湯は決して沸騰させないこと。沸騰させてしまうと生姜の酵素が死んでしまい効果がなくなってしまいます。
- 3、タオルを80℃前後の熱い湯の中に浸す。このとき絞りやすいように縦の長手方向にタオルをあらかじめ二つ折りにして湯に浸すと、あとで絞るとき便利。4枚~6枚くらい鍋に入れておく。
- 4、熱いタオルを手袋をして絞って、すばやく患部に当てる。熱いので温度に気をつけて!!患部が赤みを帯びるまで、温めて・・・この後に甲芋パスタが効果的!!

【収穫時期】

秋になり、茎や葉がしなびてきたら収穫の目安。

【保存方法】

生姜の保管に最適な温度は13~15度。土がついたまま保管する。

すぎな・・・

土筆の後に出てくるのが、すぎな。

ケイ酸が3~16%含まれ、ガンをはじめ難病に効くといわれるスギナ。現代のヨーロッパでも効果が再発見されているそうです。

《利尿に!》 煎じ汁

- ・・・スギナの葉 3~10g 水 300ml
- ① 火にかけ、水が 1/3 量になるまで煎じて飲む。
- ※ポットに入れてアツアツをチビチビ飲むのがポイント!
- ※煎じた後そのままにしておくと、成分がまた薬草に戻ってしまうので、 すぐポットなどに移すこと。

☆ 野草を煎じる時の注意 ☆

金属性のお鍋は化学変化をおこして成分が変わることもあるので、土鍋かホーローなどを使用してください。

また、フタを取って煎じると揮発性の成分が飛んでしまう。フタをして煮ると、揮発性成分がフタにあたって下に落ちながら煮出されて出たものがフタの裏についてくる。揮発成分が出ないように、フタを透かして煮出すこと。

《熱が出た!》

上記の煎じ汁を飲むと良い。

《喉が痛い!》 うがい薬

- ・・・スギナの生葉、ホワイトリカーまたは25度以上の焼酎
- ① 半日ほど天日干しにする。*表面の水分がなくなる程度。カラカラにならない様に。
- ② 葉をちぎって瓶に入れ、アルコールを注ぐ。





- ③ 最低 1 か月は冷暗所で寝かせる。
- ④ 液体に浮遊物があれば濾し、水で2倍以上に薄めてうがいする。
- ⑤ 半年後に葉を取り出すこと!

《吹き出物が…》 スギナの湿布

・・・濃く煎じた汁や生葉をすりつぶして、直接患部に貼る。煎じ汁で洗うだけでも効果あり!

重い症状には一握りほどの生か乾燥スギナを蒸し、柔らかくなったら木綿 等の袋に入れて患部に置くか、生葉で上からあたためる。

※保温が肝心!2~3時間から一晩使うよ。ゆでこんにゃくをタオルに包んで上から置くとGOOD。

《傷やアトピーに》

生葉をすり潰すか、青汁をそのまま患部につける。

《その他・・・》

- * 美味しいと大人気!スギナのおにぎり
 - 日陰のスギナの生葉 油 塩 しょうゆ 各適量
 - ① 陰のタケノコ状に生えた柔らかいスギナの葉をタケノコを掘るように摘み、水洗いする。
 - ② 湯に塩一つまみ入れ、良く茹でて水にさらして水気を切る。
 - ③ 細かくかく刻んで、油でサッと炒め、しょうゆで濃くに付ける。
 - ④ にぎりの中に入れるか、ご飯に混ぜて、おにぎりにする。

* スギナ茶

生葉でも乾燥場でも葉をひとつかみ急須に入れて、日本茶のように 熱湯を注いで、5~6分置いて飲む。 こちらもアツアツをどうぞ。

* スギナエキス

アルコールか35度以上の焼酎にヒタヒタにつけて2週間以上暖かい場所に置いておく。

※ビンを振って混ぜると早くできるよ!

※内臓の痛み、傷、ねんざ、炎症、水虫などに良く効きます。。

* スギナの腰湯

100gのスギナを水に一晩浸し、沸騰させてお風呂のお湯に注ぎ、 10分~20分くらい汗がでるほど腰までつかる。

※膀胱炎、腎う炎、腎臓病、婦人科の慢性病にも効果バツグン!

【どこにある?】

全国の日当たりの良い、荒野や道端、河原の土手や山道など。

【採取時期】

5~7月頃に地上部を採る。

【保存方法】

水洗いの後、天日干しで乾燥させ、4~5cm にカットして紙袋に入れ、 通気の良いところに保存。

(実践しました)

・スギナ茶・・・香ばしいといえば香ばしい。。 好みの問題ですが、個人的にはちょっと苦手な味だな~~。



スギナ茶

すべりひゆ・・・

畑に生えてたら、何でも野菜が育つ証拠! 肉厚で可憐な花が咲きます。



《毒虫に刺された!》 生汁

 生の葉をもんで、汁液を患部にすり込む。 *アルコールエキスにすると効果がなくなるので注意!

《利尿・シミ・そばかす・ニキビに》 スベリヒユ茶

- ① スベリヒユを天日干しにする。(4~5日)
- ② 乾燥した全草 5~10gを、400ccの水で半分の量に煎じる。
- ③ 食間に1日3回服用。

《かゆみのある皮膚炎やニキビに!》 入浴剤

- ① 乾燥させたスベリヒユを 100gほど袋に入れる。
- ② 水から沸かす。

《その他・・・》

- * 酒の肴に!スベリヒユの三杯酢
- ① スベリヒユをよく水洗いし、塩ひとつまみ入れた熱湯でさっと茹で、 * 胡麻和え 水に採る。
- ② 水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ③ 酢3、しょうゆ2、砂糖1の割合に、ダシ汁少々で三杯酢を作り、ス ベリヒユを和える。
 - *シュウ酸が多く含まれるので、必ず茹でてアクを取ります。
 - *各種和え物、煮物、炒め煮、卵とじなども美味しい。

【どこにある?】

各地の道端、荒地、畑。

【採取時期】

茎・葉があるときならいつでもOK。 夏の最盛期に採って天日干しにするとよい。



天日干しした全草

【保存方法】

乾燥したものを通気性の良い袋に入れて風通しの良い所につるして貯 蔵する。

*乾燥させると、葉が落ちてぜんまいみたいになるって本に書いてた けど、肉厚で何日も乾燥しないし、上の写真みたいに葉が付いたまま だった。

(実践してます)

* スベリヒユ茶

土っぽいタヒボのような素朴な味がしました! 薬としては飲みやすいと思います。



生を茹でて胡麻和えにしました。 シャキシャキして、少しぬめりもあり食感回。 味は癖がなく、普通に食事として美味しい。



すずしろ・・・大根・・・万病に効く薬草

主として肥大した根、茎、胚軸を 食用とするほか、種子から油が採れる。 大根はビタミンA、B、Cに富み鉄分 リン・カルシウムを含む。カロリーは



少なく、消化を助ける効能も有るため、ダイエット・フードとしても注目 されている。

《鼻が詰まった!》

大根おろしの汁をスポイトで入れると、あら不思議!!小さな赤ちゃん もすっきり鼻が通る。大人も試してみてね。

《頭が痛い・・・風邪による頭痛》

おろしを布に伸ばして頭に貼るとすっきり、解消!!…これは実際にやったことが無い。

《熱が出た!・・・風邪による発熱》

おろしに生姜おろしを加え熱い番茶を注ぎお醤油を一回し、お椀一杯を飲み干すと、体がカーッと温まって汗が出て熱が下がります。自己免疫力を高めるみたい。これは風邪をひいたときの定番です。戴いたら、温かくして即お布団へ入るのがポイントです。

《のどが痛い・・・風邪による》

おろしを生のまま食す。特にできれば、頭に近いほうが良し。

その他・・・

《大根菜》・・・ものすごい栄養価がある!!

- ・さっと湯がいて、油で炒めてお好みの味付けでご飯のお供にすると・・・

 整腸作用・細胞に活力が付く・体調を整えるのに最適
- ・きれいに洗って湯がいてから、刻んでかさかさに乾燥させて冬場の緑 黄色野菜不足に備える!!味噌汁に入れたり、菜飯にしたり・・・

・洗って天日に干して入浴剤に!!

からからに渇いたら大鍋に煮出し、半身浴に使う。体の毒素を出してくれる。寒い冬に行っても汗をしっかりかくので、新陳代謝を促し、体を芯から温めてくれます。慢性病をお持ちの方にお勧めです。

また、翌日にはたくさんトイレに行きたくなります。夕方には体が すっきりしたことに気づくはず!!

・びわの葉、柿の葉なども一緒に天日干しをしておくとバリエーション ができて体も心もほかほかのオリジナル入浴剤の出来上がり!!

【どこにある?】

畑!!(笑)

【採取時期】

冬場の大根が旬。各季節に色々な大根がある。夏は辛味成分が強く 胃腸向き。

【保存方法】

入手したら早めに葉と胴体部分を切り離し、葉は手早く処理(洗って乾燥させる)して、実は新聞などに包んで冷暗所へ。

(実践してます)

- ・ 大根茶は、風邪を引いてしまったときに必ず飲みます。くわ~っと汗が出て、一気に体の中の風邪菌が無くなるイメージ・・・でも、体力があまり無いときにやると、一緒にやられちゃうので注意が必要かも・・・
- ・ 大根葉の入浴剤・・・体に染み渡り、芯からぽかぽかは間違いない!!ただし、無農薬を選びたいですね。
- ・ 頭痛によく効くということで、大根おろしをこめかみにすりこみ ましたが、ヒリヒリしてきて、鏡みたらほっぺたがチーク失敗し たみたいにそこだけ真っ赤になりました!

タンポポ・・・

根が地中深く伸び、生命力が強いタンポポは、昔から根・茎・葉ともに漢方薬として用いられてきました。野草の女王です。



《胃の調子が悪い!》 タンポポコーヒー

- ① 乾燥させたタンポポの根を刻んで、フライパンで乾煎りする。
- ② すり鉢でするか、ミキサーにかけて細かく砕く。
- ③ 小さじ1~2をドリップに入れ、熱湯を注ぐ。 *check!奈良市高畑町の『タンポポ極上コーヒー』お勧めです!

《風邪をひいた!》 タンポポ茶

①乾燥させた根か全草 5g を 200ml の水で水が半量になるまで煎じ、食後3回に分けて飲む。

《お乳が足りない!》 タンポポのお浸し

- ①花が咲く前の葉を摘み取る。
- ②水にさらして苦味を取り、お浸しにする。

《その他・・・》

* たんぽぽの葉のお料理

柔らかい葉なら、天ぷら、酢味噌和え。

あく抜きした葉なら、お浸し、和え物、つくだ煮.

* たんぽぽの根のお料理

ささがきタンポポ、きんぴら、細かく切って乾燥させお茶にしてもOK。

【どこにある?】

九州から北海道までの、あぜ道、土手など。

【採取時期】

3月頃から9月頃まで。

【保存方法】

よく水洗いした後、根の部分と地上部の葉の部位をはさみで切り、 別々に天日で乾燥させる。根は始めから刻んで乾燥させてもよい。 保存は、葉は紙袋に入れ通気の良い所で保存する。根はカビが生えないよう、完全に乾燥させ、瓶に入れておく方が良い。

(実践してます)

何といっても、奈良市高畑町タンポポ堂の『タンポポ極上コーヒー ドリップ式』。最初に蒸らす時のカラメルの様な、なんとも言えない香ばしさ、 大ファンです!

ドクダミ (十薬)・・・

2 千年前から民間薬として皮膚病などの治療に愛用 されてきました。ドクダミの独特の臭いの元である アルデハイドには、菌を殺す抗菌性がある事が明ら かになり、効用が見直されています。



《はれ物が化膿した!》 生葉療法

- ① 摘みたての葉を5~6枚丁寧に水洗いし、新聞紙等にくるんでさらに アルミホイルに包み、焼き網で火にあぶって、まめにひっくり返しな がら、蒸し焼きにする。
- ② やわらかくなったらドロドロに練る。
- ③ 練ったどくだみをガーゼに伸ばし、患部に貼り、絆創膏で止める。 *柔らかくあぶったものを折って患部に直接当て、絆創膏で止めても OK.

《便秘・むくみ・高血圧に!》 ドクダミ茶

- ・・・乾燥させたドクダミ 15g 水 600cc
- ① ドクダミは水洗いして、5cm長さに刻み天日干しにする。(早く乾燥す る。)
- ② 水と乾燥させたドクダミを火にかけ、水が半分になるまで煎じる。
- ③ 1日3回に分けて飲む。

《腰痛・冷え性・アレルギー性皮膚炎・不安・不眠・生理不順 etc!》 ドクダミ風呂・・・2通りの方法があるよ。

- ① 乾燥したドクダミ 200g程度を木綿の袋に入れ、水から沸かす。 または
- ③ 100g ほどの乾燥葉茎を鍋で水から煎じ、その液だけを浴槽の中に流 し込む。

《蓄膿症・鼻づまりに!》 THE 差し込み療法

- ① 摘みたての生葉を水洗いし、手で柔らかくなるまでもむ。
- ② もんだドクダミの葉を小さく丸めて、鼻づまりしているほうに詰める。
- ③ 30 分ほどそのままにして、取り出してから鼻をかむ。

【どこにある?】

北海道以外の日本全国の、野山、平地。

【採取時期】

乾燥させるなら、5~6月の花の時期、できれば午前中に採り、全 草を天日干しにする。

【保存方法】

天日干ししてよく乾燥したら、紙袋か密封できる缶に入れて高い所にお < .

ビニールに長く入れると、ビニールのくさみがつくので注意。

(実践しました)

* ドクダミ茶

()!!

飲みなれてるせいもありますが、飲みやすいです。真面目に半量ま で煎じると、結構濃い味がしました。

* どくだみの花の虫刺され薬 白い花を摘んで、度数の高い焼酎に漬け込んで 2~3 週間色が褐色に変わったら〇K!!

蚊に刺されや他の虫刺されにもひと塗り!あら不思議、かゆくな

なずな・・・ペんぺん草

春の七草のひとつ。白い花がつく前に摘んで 食べると、春の香りがいっぱいします。 ナズナは畑や水田、道端、荒れ地などに 普通に見られる1年生の草本。



《日が痛い》

なずなの種か根を煎じて飲み、この煎じ汁で目を洗うと効きます。

《下痢》

なずなの全草を黒焼きにして粉にして飲むと効きます。生理不順のと きにも効きます。

《高血圧》

なずなの全草を乾燥させたものを $10g\sim15g$ 煎じて服用する。 高血圧には特によく、なずなの青汁やお浸しをお試しになるといいらしい・・・

《肺や腸、子宮の出血性の病気》

早春であれば生の全草を取って、青汁にして飲むとよいです。また、 6 月 7 月頃の全草を取って乾燥して使うとさらに効果があります。 その場合、1 日に 10g~15gを煎じて飲みます。

その他・・・

*七草粥に入れて・・・

冬の毒消しとなって、整腸効果があります。七草粥は七草を入れてか ら火を通しすぎないのがポイント!!

* おひたし

花を付ける前に採取して、固めに茹でる。

【どこにあるの?】

土手や比較的日当たりのいい場所。

【採取時期】

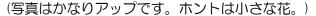
お浸しやお粥にするときは、花が咲かない前の葉を摘む。根や種を利用するときは、そのつど見かけたとき。

【保存方法】

春先のものは保存はできないので、摘んだらすぐに食べてしまうこと。 種や根はよく乾燥させる。お茶にするときはよく乾燥させておく。

はこべ・・・

盲腸に特効性のあると言われるハコベは、栄養価 も高く、タンパク質・カルシウム・鉄などのミネ ラルの他、サポニン・葉緑素・酵素・未知の成分 も多く含まれる、大変薬効のある野草。





《歯・歯茎が痛い!》 ハコベ塩の歯磨き粉

- ・・・ハコベ全草 50~100g 塩 300~400g
- ① ハコベは水洗いし、生のまま刻んですり鉢ですりつぶし、ガーゼで絞って汁を集める。
- ② フライパンで塩をから煎りする。薄茶色になったら①の汁を加える。
- ③ 塩の色が薄い緑色になって、塩がサラサラになったら火を止め、すぐに別の容器に移す。
 - *歯痛には、生の葉を噛んでいると良い。

《お乳のトラブル》 ハコベ茶

- ① 開花期に採り、天日乾燥させる。
- ② 1日5gを600ccの水に入れ、30分ほど煎じて3回に分けて服用する。

《その他・・・》

*ハコベエキス・・・生葉の青汁を土鍋でゆっくり煮詰めて、ドロリとした梅肉エキス状になるまで気長に水分を飛ばす。(冷蔵庫で保管) 歯茎に一日数回塗ると、歯茎が締り、歯槽膿漏に良く効く。 エキスを天日干しした後、すり鉢で粉にすると何年ももつ。

- *ハコベのくるみ味噌和え
- ①開花前の柔らかな部分を採り、洗って茹で、1昼夜水にさらし、細かく切る。
- ②田舎味噌に、すったくるみ、みりん、酒、砂糖を加えてクリーム状にし、 ハコベを加える。

ごまみそ、山椒など、ハコベの臭みを消すことが美味しさのコツです。

【どこにある?】

道端、畑、空き地。

【採取時期】

冬~夏が盛ん。暖かい陽だまりでは冬でも花をつけている。 10~11月でも新しく柔らかい新芽が伸びていました。

【保存方法】

1年中あるので、必要な時に採取。

(実践しました)

* ハコベ塩

日頃、デンシー(茄子の黒焼き)を愛用しているので、歯磨きした感じは、それと似ていました。ただハコベ塩は見た目も薄い緑で、使った後の歯ブラシも汚れないのと、



少し青草っぽい香りがほのかにしました。天ぷらに使うと good かも~。

* ハコベエキス

ハコベ、スーパーのビニール袋に一杯採っ てきたんですが、こんなちょっとになりま した。



びわ・・・

びわは昔から魔法の木と呼ばれていました。 民間療法の霊薬と知られていたのです。昔は どこの家の庭にもあったそうな・・・



《やけどした!!》

びわの生葉(できるだけごわごわして緑の濃い葉)を直接貼って、上から油紙をして包帯で巻いておく。葉がからからになったら、取り替える。

《咳が出る》

胸と背中に葉を貼っておく。

《ぜんそく・気管支炎になった》

治り難い喘息、慢性気管支炎なども乾燥して枇杷の葉を報じてお茶代わりに飲むとよい。普通薬草は二回ほど煎じればおしまいだけど、枇杷の葉は数回煎じてもよく出る!

《頭が痛い・・・風邪による頭痛》

風邪で熱が出たり、頭痛がしたとき、頭や後頭部に貼っておくとすぐ によくなる。また、発熱したときにはこの枇杷のは茶にお塩をいれて うがいするとよい。

《目のただれ》

単純な目のただれ、炎症にお塩を入れた枇杷のは茶で蒸し洗いすると、 よくなる。(ガーゼを入れ、割り箸でつまんで蒸すように洗う)

《その他・・・》

* 枇杷の葉エキス

秋の枇杷の葉を洗って細かく切り、アルコールか焼酎につけておく と、三ヶ月で茶色の液が出て、枇杷の葉エキスができる。

- ・ 虫刺され、ブヨ、じんましんにもつける。
- ・ 歯痛に塗ってもよい。

* 枇杷の葉化粧水

枇杷の葉の煎じ汁を薄めて化粧水代わりに使う。しみ、しわが消えてキメ細やかな肌になる。

【どこにある?】

今は見つけるのが難しいのかな・・・民家の庭

【採取時期】

一年中大丈夫。お茶にするなら晩秋の枝払いをするときに取る。

【保存方法】

お茶以外はなるべく生葉を使う。お茶にするなら、カラカラに乾か して刻んでおく、お茶にするたびに焙じて煎じるとおいしい。

(実践中)

枇杷の葉茶・・・秋のごわごわに硬くなった葉を取ってカラカラ に乾かして鋏で刻みます。少し焙じてやかんで煮 立たせて飲みます。美味しいよ!!

枇杷の葉化粧水・・・まだ 2 週間しかたってないけれど、効果は どうだろう・・・今後が楽しみです。

よもぎ・・・

とても強い草で、どこにでも生えています。 このヨモギもなずなと同じような成分を持って います。



《切り傷》

生葉(なるべく若く柔らかいもの)をよく揉んで、汁を傷口にたらし こみその上にもみかすを乗せて包帯をしておく。

《痔出血・下血・子宮出血》

葉20g、ひねしょうが5gを煎じて飲む。

《高血圧》

生葉の青汁を盃 1 杯ずつ、食前に飲むとよい。

《日射病かな?と思ったら》

ヨモギを取ってきて帽子の中にしっかりと葉を入れて被るとすーっとする。

《その他・・・》

* 草もち

春に出た新芽を摘んで餅つきに入れると独特の香りでおいしい。春 先はミネラルが豊富で、整腸作用が大きく、便秘にも効き、組織臓 器の機能を正常に保ち、公害物質や老廃物がたまらないように流し てくれ、血液を浄化してくれる。

* おだんご

葉を茹でて、まな板の上で細かく刻み、小麦粉、そば粉、胚芽など を混ぜて団子を作り、黒糖をまぶし黄な粉をつけて食べる。

* 天ぷら

薄い衣に塩をしてさっと揚げて食べる。春の恵みを色々な方法で食べるといい。(これは、おいしいよ!!)

* ヨモギ茶

体が特に弱い方は、根ごと採取して洗って干しておき、お茶の代わりに煎じて飲む。

* ヨモギの足湯

疲れた、頭が痛い、肩が凝って辛いときに干したヨモギの葉をこと こと煮出す。そこに塩を入れてお風呂よりも少し熱いくらいの温度 に足を 20 分くらい入れておく。どんどん冷めて行くので、熱湯を 入れて温める。足から毒素が抜けていくので気持ちがよい。

* もぐさ

良く知られているもぐさは、このヨモギの葉の裏にある白い綿毛を 乾燥させて集めたもの。

【どこにある?】

空き地や日当たりのいい土手など。踏まれやすいところ。

【採取時期】

何といっても春に出たばかりの新芽を取るといいようです。

【保存方法】

根ごと採取しておき、良く乾燥させておくと色々に使える。ただし、草もちに入れたりの食用は軽く茹でて、冷凍保存。

(実践してます)

・草もち・・・春先に必ず作るおやつです。冬の毒消しに。茹でるヨ モギを煮過ぎないように心がけています。せっかくの香りや効能が消 えてしまいそうで・・・

ゆきのした・・・

本州、四国、九州及び中国に分布し、 湿った半日陰地の岩場などに自生する 常緑の多年草である。人家の日陰に 栽培されることも多い。葉は円形に 近く(腎円形)、裏は赤みを帯びる。

《子供がひきつけを起こした!》 生絞り汁

① 生の葉を塩もみし、紫の汁を 10 滴ほど飲ませる。

煎じ汁

乾燥させた葉 5g 水 200ml

① 水が半量になるまで煎じ、飲ませる。

《中耳炎になった》 生絞り汁

① 汁を数滴、耳の穴に垂らす。

《腫物・おできができちゃった!》 ユキノシタ軟膏

- ・・・ユキノシタの生葉適量 亜鉛華末(薬局で購入) 適量
- ① 生の葉は水洗いし、水気を丁寧にふき取ってから刻む。
- ② すり鉢でつぶし、さらにガーゼなどで絞って汁を集める。
- ③ しぼり汁に亜鉛華末を少しずつ加え、塗りやすい固さに練ってまとめる。

*作り置きができる。しもやけやアカギレにも良い。

または、生葉療法

生の葉は水洗いし、焼き網であぶり、手でもんでやわらかくする。

① 患部に貼って、絆創膏でとめておくと、自然にうみが出る。



《痔になっちゃった!》 煎じ汁

- ① 乾燥したユキノシタの葉を煎じて、煎じ汁を脱脂綿に浸す。
- ② 患部を軽くなでるように洗う。

《咳・風邪・熱が出た》

干した葉を煎じて飲むと良い。

【どこにある?】

湿った場所 (お年寄りが住んでそうな家の庭とか…!?)

【採取時期】

5~7月のお花の時期。

生の葉は随時必要なときに。(10月の安曇野ではほぼ探せず。)

【保存方法】

葉を採って陰干しにする。

(実践してます)

スミマセン、工事中。

【参考文献】

東城百合子著「薬草の自然療法」

若杉友子著 「野草の力をいただいて」

アイヌ民族博物館 「アイヌと植物」

村上光太郎著 「食べる薬草事典」

植松黎著 「自然は緑の薬箱」

伊那谷自然友の会編 「野山の薬草」

