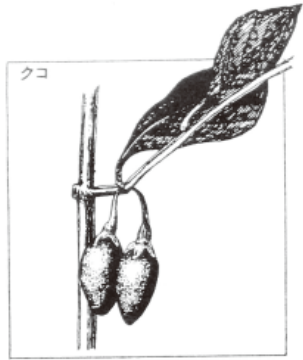


眼病の漢方的療法

枸杞 (クコ)



日本のいたるところで自生し、又栽培されている。中国にも分布するナス科の落葉小低木である。莖は長く伸び小さいトゲがついている。やわらかい淡黄色の葉をつけ、花は淡紫色で、秋に花をつけ、グミに似た実となる。若芽を浸し物、枸杞飯として、又ゴマあえなどして食用にした。果実は盆栽にも適している。

中国ではクコに強壯、強精の効があり「家を去ること三千里、羅摩(ガガイモ)、枸杞を食うなかれ」と言うが、これは二物が精気を補益し、陰道を強盛にすることを意味し、根皮を仙人杖とも言い意味深長である。

肺結核、糖尿病、解熱、強壯

根皮(地骨皮) 6g、15gを水500mlで煎じて半分位にし、一日三回に分けて飲む。熱を去り、咳と痰を止め、頭痛を静める効がある。

クコ茶を常用すれば自然に足があたたまるといわれる。

目の疲れ
クコ子(実) 5g、決明子 4-20gを煎服する。

その他
クコを連用していると、胃腸が強くなるといわれるが、眠れぬ人は眠れるようになり、血圧は調整され、ノイローゼきみもおさまり、疲れている人は元気が出る。カゼを引きやすい体質とか、カゼ気味が続いて微熱がある場合に微熱を取ったり、カゼの予防にもなる。又、糖尿病、神経痛、リウマチにもよく連用しているうちに体力が付き正常な心身にもどるのがクコの効用ともいわれている。

採取時期、調整法
クコの葉は、若いうち(六月頃)に採取し、陰干ししてたくわえる。これはクコ茶である。実は、秋に紅く熟した時に採って、天日乾燥してたくわえる。

根皮、すなわち地骨皮は、秋の末から春にかけて、新芽の出ないうちに根を採り、天日してたくわえる。干したものを貯蔵するには、ビニール袋を使用するとカビが生えやすいから紙袋のほうが良い。

効能
高血圧、動脈硬化
クコ葉 10-20gを茶代わりに煎服する。又は柿葉 10g、クコ葉 10g、決明子 4-20gを合わせて煎服する。クコの葉はカリウムを含んでいるので食塩(ナトリウム)のとり過ぎによる浮腫とか、動脈硬化の防止に有効である。クコの生の葉を青汁にして飲むのもよい。

クコ酒の作り方
クコの実の乾燥品ならば二百g、五分乾きか七分乾きならば適宜に増量して焼酎一升に入れ、約三-六ヶ月冷暗所に貯える。期間は一年経過した物の方がよい。出来たクコ酒は好みに応じて砂糖等で味をつけ、一回さかづき一杯を適宜にうすめて一日二回朝、夕に服用する。中年以後の体力の衰えに保健の目的に服用すればよい。

民間療法

ナンテンの実

ナンテンの実には、優れた咳止め効果がありますが、消炎・収斂(皮膚や粘膜を収縮させること)作用があるため、扁桃炎、やけど、白内障、視力の低下などにも効き目があるといわれています。民間薬で、消炎・収斂作用があるときは、少量のアルカロイドが含まれていることが多く、ナンテンの効能もやはり、ナンテンというアルカロイドの一種によるものようです。

ナンテンは、たいいてい赤色の実をつけますが、ほかに白色や紫色の実をつける種類があります。赤い実にも薬効はあるだろうといわれていますが、薬用にはおもに白い実が使われます。漢方では、白いナンテンの実を南天実といつて、消炎・鎮咳、強壯に用いるようです。

【用法】
干した白いナンテンの実10gを一日量とし、これを3合(540cc)の水で半量に煎じつめ、一日三回、食前に服用します。

ひびは、人間が最も酷く使する関節です。そのため、年をとることにひびが弱ってくるのは仕方がないことですが、ひびが痛むのはつらいことです。寒くなるほどひびが激しくなるほど痛みます。寒くなるほどひびが激しくなるほど痛みます。健康な人でもひびのお血の部分は、その周辺にくらべて皮膚温が二-三度低いそうです。低いということは血液の循環が悪

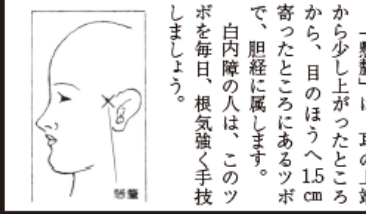
手技療法

「風池」

「風池」は、うなじの2本の太い筋の両側、髪の毛の生えざわにあるツボで、胆経に属します。目は「肝」の支配下にあるので、胆経のほかに、胆経も刺激します。



白内障の人に「懸釐」
「懸釐」は、耳の上端から少し上がったところから、目のほうへ15cm寄ったところにあるツボで、胆経に属します。白内障の人は、このツボを毎日、根気強く手技しましょう。



こどもの病氣シリーズ

急性中耳炎

中耳炎は、中耳という鼓膜の向こう側にある部屋に、鼻の奥と耳をつなぐ耳管を通して細菌が入り込み、炎症を起こす病気です。耳管が正常に働いていれば起こりにくいのですが、かぜをひいて鼻や喉に炎症があると、炎症は耳管にも広がって働きを悪くします。

急性中耳炎は、生後6ヶ月から5歳くらいが最も多く、小学生になると少なくなるようですが、もともとアレルギー性鼻炎や、アデノイドを持っているとなりやすいといわれています。幼児の四-五人に一人は中耳炎になっているという報告もあるくらいです。細菌がいつばいの黄色い鼻汁が出ているときには、一緒に耳も見てもらしましょう。

予防
中耳炎を予防するには、結局かぜをひかないということが大事ですが、これは難しいので、鼻水が出たら早めに治療するのがよいでしょう。特に中耳炎になったことがある人は要注意です。少し大きくなった子には、鼻は片方ずつつくり、しっかりとかわすという習慣をつけましょう。強くかむと鼻をかんだときの圧力で耳管を傷つけてしまいます。それから、赤ちゃんの耳管は大人と比べて太くて短く、方向が平行になっていて、逆流しやすいため、侵入しやすいという点も注意です。授乳するときに、鼻水が逆流するのを防ぐため、鼻を清潔に保ち、抱き上げて頭を高くしてあげましょう。

治療
症状が軽ければ、抗生物質を飲むことで治ります。

「おばあちゃんの知恵」
ひびは、人間が最も酷く使する関節です。そのため、年をとることにひびが弱ってくるのは仕方がないことですが、ひびが痛むのはつらいことです。寒くなるほどひびが激しくなるほど痛みます。健康な人でもひびのお血の部分は、その周辺にくらべて皮膚温が二-三度低いそうです。低いということは血液の循環が悪