

慢性便秘の民間療法

ハブ茶(決明子)



ハブ茶は名前の通り昔からお茶として多くの人々から愛飲されてきた。マメ科の植物エビスグサの種子で、中国では決明子と言って、この種子を服用すると、目が明らかなるから決明と言うのだと「本草綱目」という古い本に書いてあります。

ハブ茶の薬用部位は種子で、採取時期は10〜11月頃で、天日乾燥して用いる。成分はアントラキノン系物質のクリソアノール、オプツシフォルンなどである。

薬効

慢性胃腸病で便秘

一日量20gを700mlの水で約30分ぐらい半分以下になる様に濃く煎じてお茶がわりに飲む。濃く煮つめることが大事で、濃く煎じたものが飲みにくいならば、それを薄めて飲むとよい。又、ハブ茶で下痢気味になる場合はゲンノショウコを6〜20g加えるとよい。ゲンノショウコの混ぜぐあいには、便のかげんによって多くしたり少なくしたりして調節するとよい。ゲンノショウコはあまり長くせんじないほうがよいから、ハブ茶を先にごろろ煎じて、あとからゲンノショウコを入れ、さらに水を加えて10〜15分煎じ直すことが肝心である。

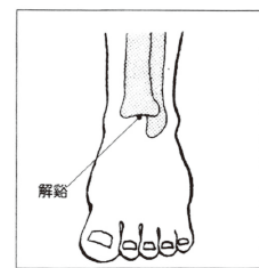
ハブ茶は名前の通り昔からお茶として多くの人々から愛飲されてきた。マメ科の植物エビスグサの種子で、中国では決明子と言って、この種子を服用すると、目が明らかなるから決明と言うのだと「本草綱目」という古い本に書いてあります。

ハブ茶の薬用部位は種子で、採取時期は10〜11月頃で、天日乾燥して用いる。成分はアントラキノン系物質のクリソアノール、オプツシフォルンなどである。

手技療法

「解谿」

便秘による頭痛にも「解谿」は、胃経上のツボで、足首の全面中央、つま先を伸ばすと、少しはむところにあります。「解谿」は、五腧穴の経穴といって、とくにからだの異常があらわれやすく、治療に欠かせないツボのひとつです。



便秘に欠かせない食事療法

〈けいれん性便秘によい食品〉



〈弛緩性便秘によい食品〉

「おばあちゃんの知恵」

初夏の頃、梅干しをつくる時に、なくてはならないのがシソです。京都でおいしい柴漬けが名物となつているのも、古くからよいシソが栽培されていたためです。また、シソの頃の時代から、シソの葉や果穂を刺身、寿司、焼魚などに添える風習がありましたが、見た目に美しいばかりではなく、魚やカニの毒を中和する働きがあるためです。用い方は、魚やカニ、エビを食べ

養正会薬局 (鍵山)



こどもの病氣シリーズ

かぜの予防

寒くなってくるとかぜがはやってきます。どうしても寒い冬にはかぜがはやるのでしょうか。

かぜのほとんどはウイルスによって起こります。かぜを起こすウイルスは200種類以上もあり、それぞれ違った特徴を持ちます。有名なところでは、インフルエンザウイルス。A香港型、Aソ連型、B型などがありますが、毎年のように形を変えるので、去年かかったから今年はいらないとは言えないのです。他にものどかぜを起こすウイルス、嘔吐・下痢を起こすウイルスなどがあります。

①まずウイルスを体に入れないこと。

外から帰ったら手洗い、うがいをします。赤ちゃんと接する人は特に！

②ウイルスの活動を弱めるために部屋の湿度を保ち、暖かくする。

体が、外から入ってくるほこりやウイルス、細菌などを、まず鼻の入口で防いでいます。侵入してきたウイルスや細菌は、次に鼻の奥の温かい湿ったところで活動を弱められ、くしゃみや鼻水として外に出されていきます。更に奥に侵入してきたら、粘膜に生えている繊毛が粘膜にくっついて痰や咳として外に出そうとします。又、体温を上げること

③自分の体が乾燥していると粘膜が傷つきやすくなり、痰がからんで出にくくなるので水分をしっかりと取る。特に温かい方が痰が柔らかくなっておすす。

かぜにかかったら、自分の体の防衛機構を防げないように、十分に栄養と休息を取ります。

そして、一番は、日頃から、バランスの良い食事をとって免疫機能を高めておくということです。

養正会薬局 薬剤部