

薬草で健康づくり

荒川 九兵衛*

私が末だ現職の頃でしたが盆石ブームがあって採集会の案内をせよとの要請があり、県内の各地へ出かけましたが僅か二、三年で火が消えたように要請が無くなりました。ところが昭和48年に薬草について話をしると要請があり、始めて老人会へ出かけて以来約十年になります。年を経るにつれ要請の数も増え、どの会場にも沢山の老人ばかりでなく、若い方々も多く集まり、私の話に耳を傾け熱心にメモを取ったり、採集した植物の特色を見極めようと一生懸命です。これは日本の平均余命年令が年毎に延びて今後の高齢化社会対策が大きくクローズアップされ、マスコミを始め各方面で活発に論議されているせいか、自分の老後の健康は自分で管理をしようという気風が盛上って来たからでしょう。

この健康づくりの一方法としての薬草の効能が多くの人に見直され、マスコミ等の影響もあって薬草で健康づくりをしようとする人が急激に増え、その結果健康づくりに成功された方が他の方へと口コミで愛好者が仲間づくりの輪を広げていったから更に薬草の需要が増えて来ています。私は時々薬局によせて頂き、店で売られている薬を見せてもらっています。ところがその薬の大部分が生薬系の薬でこんなものまでがと驚く程、種類も多く種々な生薬があり、特に植物性のものが目立ちます。

そしてそれ等の薬は生薬そのものばかりでなく、形態をかえ、粉末にされたり、丸薬にしたり等利用者に抵抗を感じさせないような工夫がされて便利になっています。

さて県内には約500種近い薬になると言われている植物があります。その中で身近かにあって私達が子供の頃利用して効果のあった事や祖母等から言い伝えられた植物等を思い起し、私の家の周辺を調べてみますと70種に近い植物を見ることが出来ます。私はその中に生薬にして効果の高い物を持っては各会場へ出かけます。するとその植物を見て自分でその薬草を使って不治の慢性病を治した体験談やら治療法等を発言して下さる方が多く、私はそれ等の話を他の会場でお話するという具合にしています。その結果、この十年間に沢山の方々から医師かかって長い間治療して治してもらえなかった不治の病を自分の執念で苦しみながら治して感謝されたり、その方法を他の方にも伝えて下さいと依頼を受けています。今や薬草で健康づくりの輪が大きく広がりつつあります。

それを象徴するよう方々の軒下や車庫の天井に薬草が陰干にされているばかりで無く、ハトムギやエビスグサ、ゲンノショウコ等を畝で栽培したり、ハトムギ等は転作植物として取り挙げられています。私はこのように薬草の愛好家が増えて喜んでいます。そこで利用者の体験事例を次に紹介し更に喜びの輪を大きくしたいと思い、事例と体験談を折り交ぜて書き薬草の利用をおすすめします。

* 福井市柵野町 12-4

☆虚弱体質の方の健康な体づくり

体が弱くて常に医師の厄介になっている方とか、健康な体づくりをして一寸したところで病気にかかりたく無い方にはドクダミ、ゲンノショウコ、クコ、オオバコ、ヨモギ、ハブ茶、ハトムギ等身近かにあって容易に手に入る物を煎じて服用したり、茶代りにがぶがぶと多量に飲む方法もあるがこの場合単一の生薬を利用するよりも3, 4種の物を混ぜて利用した場合に効果が増し、よい結果を得られます。普通に薬局ではハブ茶+ゲンノショウコ+クコをすすめています。然しハブ茶は身近かにないので、ハブ茶の代用としてカワラケツメイを使って成功しています。ドクダミ+ゲンノショウコ+オオバコ、クコ+ヨモギ+オオバコ、ハトムギ+オオバコ+ゲンノショウコ等種々工夫して混用するとより効果があります。特殊な例にカワラケツメイ+ネナシカズラ+イチジク(実)の事例もあります。

健胃整腸を望む方はゲンノショウコ+ハブ茶又はハトムギ、センブリ、オオバコ+ハブ茶+ゲンノショウコ等が利用され、これに甘草を加えることによって薬効を増大します。茶の代用として多量に飲用します。

腎臓病、腎盂炎等泌尿系の病気の傾向がある人はドクダミ+ゲンノショウコ+オオバコ、ハブ茶+クコ+ハトムギ等を茶料として利用するばかりでなく、トウモロコシの毛、キササゲ、ノキシノブ、ウツボグサ、シソ等を加えて煎じて服用したり、茶代りに飲用します。

高血圧の人ではクコ+カキ茶+ドクダミ、常習便秘の人はドクダミ+ゲンノショウコ、ドクダミ+オオバコを茶代りに多量に年中飲用すると快適な日々が送られます。

慢性の胃腸、胃潰瘍症の人にはオオバコ+ゲンノショウコ+ハブ茶、ゲンノショウコ+ハブ茶、ゲンノショウコ+センブリ+ハトムギ等を煎じて服用したり、茶代りに飲用します。特に低血圧で胃弱の人は薬用人参+甘草がよろしく、元末胃弱とか胃潰瘍に患り易い方は食事の時にジャイモや大根おろしを常時食べるようにすると健康が保てるようです。胃の薬はオオレン、センブリ、ニガキ、キハダ、クララ、アロエ、ヨモギ等数え切れぬ位沢山あるが、何れも苦味を伴う物が多く甘草や蜂蜜を加えることにより効果を増大してくれます。

☆神経痛、リウマチ、関節炎、腰痛

体の一部分が痛む病は本当に厄介なものでイノコズチ、マタタビ、セキショウ、ツツラフジ、ヨモギ、ハブ茶、ハトムギ等がよく効くと言われていますが人が効いたからと言って万人に効くとは限りません。又その治療の方法には煎じて服用する外に煎汁を患部に塗布したり、煎汁で患部を湿布したり、湯に入れて入浴したり、生薬を風呂に入れて湯をわかし入浴する方法など種々雑多です。普通ドクダミ+ハトムギ+ハブ茶、ハブ茶+ハトムギ又はオオバコ、ゲンノショウコを煎じて服用したり、茶代りに多量に飲用しています。又この病に効くといわれている薬草を色々混用して成功している人も沢山いますが、それを他の人が真似ても成功する確率が低いようです。次の例は永い間苦しみに苦しみを抜いて成功した婦人の例です。福井市の郊外の中年の方で、どうした事か右足の関節が痛んで家の中を逼って歩く状態でした。何人もの専門医に治療を受けましたがどの医師にも治療の施しようがないと言われ、貴女の病は原因不明で、不治の病だと宣言されました。止むなく自力で治そうと凡ゆる方法を試みたが一向に快方に向かわぬ状態でしたが或人からドクダミとコン

フリを煎服するとよいと聞き、生薬を作り煎じて服用している間に少し痛みがやわらいだようでも更に続けている内にツユクサを更に加えて煎服すると効くと聞いてそれを実行した処、2ヶ月後には家の中をそろそろ歩けるようになった。3ヶ月後には二階にも昇れるようになったそうです。更に6ヶ月後には外を自由に歩行出来るようになったそうです。そして足羽山の博物館まで歩いて家から来ましたと言って喜んでいました。どうか他の苦しんでいる方に伝えてあげて下さいと言って帰って来ました。この人の場合は、自分の執念で難病を克服したよい例です。この外キツネノボタン、キツネノマゴのもみ汁で治療したり、ヒガンバナ(マンジュシャゲ)のおろし汁で治療する等の方法があります。何れも外用ですが自分の努力と執念で治療すると成功する方も多いようです。

☆蓄膿症

この病気にはドクダミが非常によく効きます。ドクダミを煎服して医師で治らなかった蓄膿症が治った例やドクダミの生薬23枚を塩でもんで、鼻孔に差込んで30分程経って抜き取るとそれに膿汁がついて出て来たり、鼻汁をかむ等を繰り返している間に全治した人が多くあります。その外、ドクダミ+ハトムギ+ハブ茶、ドクダミ+ハトムギ、ドクダミ+オオバコ、ゲンノショウコ+ハブ茶等を煎服して治癒した例があります。

☆糖尿病

この病気は私達の人生をつまらなくする嫌な病気ですがイチイ、タラノキ、カキドウジ、ハブ茶ハトムギ、オオバコ等を煎服して治しています。然し次のように混ぜて服用するのが成功率が大きいようです。ハトムギ+イチイ+カキドウシ イチイ+カキドウシ+タラノキ、タラノキ+カキドウシ+ハブ茶等自分で工夫して糖尿病を克服している方が多くいます。近頃ではタラノキ+モッコクで成功例もあります。この病気は糖がおりなくなっても再発予防に続けていく必要があります。

☆高血圧

高血圧の方は医師の薬を飲んでいる間は正常に下りますが、やめると又元のように高くなる状態でも薬中毒の人が多くようですが、中年の清水町の方ですが、病院で主治医が凡ゆる方法と薬を用いても一向に血圧が下らなかった人が、イチイで生薬を作り煎服して1ヶ月後に医師の診断を受けたら主治医が驚いて、「貴男の血圧はどうなっているのだ、あれ程苦勞して治療するのに効き目がなかった。だがどうしたのだ正常になっている、不思議だ」と首をかしげているので、家でイチイを煎じて服用していた事を話すと、主治医が感心していたと教えてくれました。それからその方はこの病気を患っている方にイチイを煎服するようすすめて大勢の人から感謝されているのだと得意になっていました。

ヨモギの生薬の絞り汁を作って蜂蜜等を加えて常用し高血圧を正常に戻したり、動脈硬化の予防に使っている人も沢山あります。動脈硬化の予防にはヨモギの外クコ、ウコギ、オオバコ、カキ茶ハトムギ、ハブ茶、ツルドクダミ等を適当に混ぜて茶代りに多量に飲用する例があります。

次にシイタケエキス、シイタケ酒で血圧が正常になって医師の治療をやめた例が近頃多くなりました。シイタケエキスの作り方は非常に簡単で効果の大きいのに驚きます。夜寝る前にコップに水を7分目程入れて干シイタケを1ヶ浮べる、朝起きてシイタケを取り出し、残った水がシイタケエキスです。これを飲むことを1ヶ月繰返すだけで、血圧は下り平常になり、2ヶ月後には医師から

治療の必要がないと宣言された人が多くいます。シイタケ酒の作り方ですが清酒1升の中へ生又は干シイタケ10ヶ程浮かべて1週間も経てば出来上り、これを適量に飲んで下さい。飲み過ぎぬよう1回には5勺まででやめましょう。

☆喘息

喘息の人の原因には、種々雑多で治療も中々大変ですが、友人や知人の中にはイチョウの実即ち銀杏を1日に5、6ヶ焼いて食べるだけで発作が止り、銀杏を食べている間非常に元気の方が多くいます。ナンテンの実特に白ナンテンの実は喘息の咳込みを少なくする効き目があり、ナンテンの実から取り出したN⁵の研究が進み、やがて薬として使用出来るようになるでしょう。

☆内臓結石

内臓の結石は腎臓、膀胱、胆嚢等種々ですが、これも厄病で一度手術をして石を取り出しても又石が出来て手術を繰返さねばならないがウラジロガシを飲むことによって石を溶かしたり、結石予防になると言うのでウラジロガシの問い合わせが博物館に1週に1、2回は電話があり、ウラジロガシを見たいからと言って博物館を尋ねる人も多くいます。これは乾燥して煎じて飲むだけで結石の苦しみから救われるありがたい薬草です。ウラジロガシは嶺北では庭木か又は所々にしか見受けられず丹南方面から嶺南方面には沢山生育しています。

☆その他

タンポポ、ハコベ(アサシラゲ)、メハジキ(ヤクモソウ)等は若芽を食用することによって母乳の出を促し、メハジキ、カラスビシャク等はつわりの妙薬として使うと効き目があります。

肝臓の薬としてはハブ茶、カワラヨモギ等が服用されていたが、近頃鯖江方面では肝臓の妙薬としてモッコクが煎服され、効果があるので庭師さんに依頼注問が多くあるとのこと。

抗ガン物質の発見で有名になったアマチャヅルはこれを栽培して煎じて服用している間に凡ゆる病気が治癒するので薬用人参に匹敵する効果があると目下脚光を浴び、クロバナヒキオコシにも坑ガン体があるとの研究発表で薬草はこれから更に需要を加速度的に伸ばしていきそうです。

☆後記

以上、事例を一部書き並べて見ましたがゲンソウウコのように下痢止、便秘の薬として即効があるものもありますが、継続して服用することによって不治の病根と思われたものを除去したり、治癒したりして呉れるばかりでなく、病気の予防、再発予防としても日常服用したり、健康づくりのため日常生活の中に取り入れて一人でも多くの人が利用して下さることを願ってやみません。健康は人生最大の宝であり、最大の幸福です。