

身近な 薬草の活かし方①

チンピ -陳皮-

薬草とは

「薬」という字をみると、草冠に楽と書きます。このことから、薬とは植物を意味することが解ります。昔は自然に生息する草を摺って使用していたようで、「草を摺る」というところから「くすり」となまって言われるようになったという説もあります。

本コーナーでは、それぞれの季節で採取し使用できる、または漢方薬店などで手にはいる薬草(果実・種・葉・根・幹皮)をご紹介します。と思います。

民間薬とは

民間薬というと「民間(ヒト伝え)」で効果があるとして昔から用いられてきた薬を指します。例えば、江戸時代、またはそれ以前からのわが国独自の和方(中国の漢方に対していう)、ゲンノショウコ(現の証拠)・ドクダミ(毒矯み)・キハダ(黄柏オオバク)なども民間薬にあたります。

陳皮

陳皮は、ミカン科温州蜜柑(ウンシュウミカン)などの成熟果皮のことです。

●詳細

食べた後には捨てられてしまうみかんの皮ですが、その皮を乾燥させたものが陳皮です。「陳」には「古い」「年を経た(陳年)」という意味があり、古い物ほど効能が優れていることからこの名がついたようです。

漢方でみれば「苦味健胃剤」で、水をさばくことに薬効があるとされ、消化剤または去痰剤に使われます。

具体的には以下のような症状に有効です。

水気が多い痰による諸症状

これは肺に影響すれば「喘息・気管支炎」、鼻に関われば「鼻炎・鼻閉・鼻水」にあたります。陳皮は、こうした「水分の多い痰」を処理します。

「痰」というのは、飲食の不摂生、消化器官の弱りなどで生じる病理産物と、漢方ではみなします。痰の症状には必ず体内の気血水の変化が影響しています。この変化を見極めることで、より状況に合致した処置ができます。

詳しくは、公開講座「体質・症状別『使える和漢薬草入門』」又は指導士養成クラス「東洋医学概論～病邪論・基礎編・応用編」でお話しします。

胃腸の弱りによる食欲不振

これは、消化器官の働きの低下であり、「慢性の胃炎」「胃アトニー」のような状況です。常に胃が重たく、チャポチャポと腹部で音がするような状態も相当します。

【使い方】

咳・肩こりには、陳皮(5g)に熱い番茶(250cc)を注ぎ服用します(ご自身で乾燥させたもの場合は、細かく刻んで使用して下さい)。

煎じる場合は、陳皮(5g)と生姜(3g)、甘草(2g)を400~500ccの水から煎じます。

胃腸の不調には、陳皮(5g)をおろし、生姜小さじ半分を加えて熱い番茶を注ぎ、服用します。実(果実)は、皮をはいで銀紙で包み、オープンまたは火であぶって焦がします。そして果実を搾り、熱いうちに服用します。

自然
医食
フォーラム
顧問
谷本篤志
(漢方・鍼灸師)

PROFILE

谷本 篤志 Tanimoto Atsushi

現在、大阪市福島区 李漢方専門クリニック医務局に在籍し、治療と養生指導にあたる。養生として基本的に指導していることは、「早寝」「素食」「呼吸」の重要性である。

また、神戸東洋医療学園において東洋医学の指導にもあたり、東洋医学や食養生の認識の向上と普及に努める。地域では、母親への食生活・手当て法の指導を通じて、「整膚療法」「刮療法」「小児鍼」の提案と普及活動を行っている。鍼灸術は、日本古流：石坂流・坂井流・菅沼流・夢分流などの針術を使う。来年度は健やかな家庭を提案できる場を、西宮市において愛妻と共に展開していく予定である。