

### 1. うがい薬となる果樹

民間療法には、植物を利用して風邪や咳、喉の痛みを軽減する療法があります。

ビワ	・利用部位は実、種、葉。実は生食、ジャム、菓子、ビワ酒などに。種はビワの種エキスの材料。葉はビワ茶、ビワの葉エキス、ビワの葉温熱療法などに利用。種と葉にはアミグダリン、ポリフェノール類などが含まれる。葉は漢方の材料で、抗菌作用、鎮静作用があり、健胃、口内炎、うがい薬、虫さされなどに利用。
キンカン	・実は生食の他、砂糖漬けやハチミツ漬けにして利用。果実酒。果皮にはビタミンCが豊富。止痰作用、健胃作用。機能性食品。果実を刻んで乾燥させたものは生薬の金橘(キンキツ)。
カリン	・熟した実をカリン酒にして利用。乾燥させた実(5~10g)に水(200cc)と砂糖またはハチミツ少々を加えて半分になるまで煎じたものを、1日3回に分けて服用。
* 引用文献:「自分で採れる 薬になる植物図鑑」 増田和夫監修・柏書房 :「ビワの葉自然療法」・望月研著・東城百合子監修・池田書店	

### 2. うがい薬となるハーブ及び精油

ハーブ療法やアロマにも風邪や咳、喉の痛みを軽減する療法があります。

タイム コモンタイム、 ・クリーピングタイム	・全草を利用。咳にコモンタイムの全草小さじ2杯に、カップ1杯の熱湯(5~10分)でハーブティーにして、1日、数回カップを飲む。 ・チンキ剤。喉のイガイガに、コモンタイムのチンキ剤10滴を精製水10mlで薄め、小さなスプレー容器に入れて利用。携帯に便利。 ・殺菌効果はハーブの中でトップクラス。抗菌作用、殺菌作用、防腐作用、去痰作用等。
コモンセージ	・葉を利用。(喉の炎症に)・コモンセージの葉小さじ2杯に、カップ1杯の熱湯(5~10分)でハーブティーにして、1日、数回うがいまたは口をゆすいで洗浄して予防する。 ・チンキ剤。コップ半分の水にセージのチンキ剤を数滴おとしたものをうがい剤に利用。 ・精神の疲れをとる。ホルモンバランスを整える。強壮作用、抗菌作用等。
タイムとセージの ブレンドのチンキ剤	・コモンタイムとコモンセージのチンキ剤をそれぞれ10滴ずつ、コップ半分の水で薄めたうがい用のブレンドで、喉や咽頭の菌をすばやく退治する。
ティートリーの精油	・葉から抽出した精油を利用。精油を吸入して、感染を予防する。 ・精製水100mlにティートリーの精油を1滴加えてよくかき混ぜたものをうがい剤に利用。 ・精油でリニメント剤(液状または泥状に製した皮膚に擦りこんで用いる外用剤)をつくり、胸部などに塗り擦りこみ呼吸器系の生体防除機能を高める。 ・優れた抗菌作用。抗炎症作用、鎮静作用、防虫作用、消毒作用等。
* 引用文献 :「修道院の薬箱」ヨネス・G・マイヤー他著・畑澤裕子訳・フレグランスジャーナル社 :「薬草魔女のナチュラルライフ」ガブリエル・ビツケル著・林真一郎監修・東京堂出版 :「ココロとカラダに効く ハーブ便利帳」真木文絵著・池上文雄監修・NHK出版 :「臨床で活かせる アロマ&ハーブ療法」今西二郎監修・林真一郎著・南山堂 :「からだに効く ハーブティー図鑑」板倉弘重監修・主婦の友社 :「ハーブのすべてわかる事典」特定非営利活動法人ジャパンハーブソサエティ著・ナツメ社	

### 3. ハーブティーとチンキ剤

ハーブティー	・ハーブの成分を熱湯で5~7分抽出して利用。ドライハーブのほうが薬効がある。 ・タイムはフレッシュとドライハーブの利用が可能。( *タイムは妊娠中、高血圧やてんかんの症状のある人は使用しない。)コモンセージは乾燥ハーブを使う。( *セージは妊婦や子供には使用しない。)飲みすぎない。
チンキ剤	・チンキ剤はハーブの成分をアルコールで浸出させたもので、内用・外用に用いる。 ・ドライハーブを使う。アルコール度数によって溶出した成分が異なる。一般的には、35度以上のアルコールのウォッカやホワイトリカー、焼酎を使う。ハーブとアルコールの割合は1:5で、2週間かけて、かき混ぜながら溶出させる。ろ過したものの液体をチンキ剤として使用。

4. ビワエキスの作り方と利用方法

ビワは奈良・平安時代から薬木として利用され、「医者いらずの木」と呼ばれていました。逆に病気のある人の家にはビワが植えられていることが多いため、「ビワを植えると病人が出る」などの迷信もあります。

特徴	常緑高木。バラ科ビワ属。インド・中国原産。冬に花を咲かせ、6～7月に実がなる。寒さに弱い。「茂木」や「田中」などの大きな実のなる品種が現在栽培されている。栽培は容易。
採取時期	葉は、アミグダリン成分が一番多く含む9月から10月に剪定に合わせて採取する。 種は実の食べられる6月に採取する。
材料	保存用のガラスの密閉容器(2リットル、4リットルなど) アルコール度数35度の果実酒用の焼酎(ホワイトリカー)。 1.8ℓのホワイトリカーに対して、ビワの葉 150g前後を目安に。葉の重さは約5g/枚前後。 ビワの種は 0.7 リットルのホワイトリカー(または 35 度の焼酎)に対して 300gを目安に。乾燥前の種の重さは約2g/個前後。
ビワの葉エキスの作り方	① 9月～10月に、剪定した葉を採取して利用。 ② 採取した葉をブラシなどで葉の裏面の毛をきれいに取り除く。ビワの葉には毛があり、毛がうがいなどに利用したときに喉に引っかかるのできれいに取る。一般のタワシよりもブラシのほうがきれいに取れる。 ③ カビが生えないように日陰干しをする。よく乾燥させる。 ④ 乾燥させた葉を1～2cmの短冊にカットする。 ⑤ 消毒したガラスの密閉容器を用意し、カットしたビワの葉をいれ、35度のホワイトリカーをいれる。1.8ℓのホワイトリカーに対して、ビワの葉 120～150g前後を目安に。 ⑥ 日が当たらない涼しい場所に、4か月以上保存してから利用。葉はそのままでもよい。
ビワの種エキスの作り方	① カビが生えないように、種の表面のぬめりを取り乾かす。乾かした種を抽出しやすいように、くるみ割り器などで砕く。(砕いた種とくるみ割り器) ② 消毒密閉容器にビワの種とホワイトリカー入れる。日が当たらない涼しい場所で1年以上保存して利用するのが望ましい。エキスがよく抽出される
うがい・口内炎予防に	・喉がイガイガする場合、ポンプボトルで2 押しりの量の原液を口に含み全体にからませた後に、水を加えてうがいをする。自然の成分で害はないが、アルコール度数が高いので注意する。 ・醤油スプレーを原液のまま口の中に噴霧する。携帯に便利。エキスは飲んでも体によい。口内の消毒と疲労回復などの両方の効果が期待できる。

\* 引用文献 :「ビワの葉自然療法」・望月研著・東城百合子監修・池田書店  
:「野草と野菜のクスリ箱」・東城百合子著・三笠書房



①ビワの葉エキス、②ガラス製ポンプボトル、③プラスチック製醤油スプレー、④ハンドルキーパーミニボトル、⑤ビワの種エキス、⑥ガラス製醤油スプレー (市販の種入りビワの葉エキスもあります。)

・葉の裏面の毛をきれいに取り除き、乾燥させてカットしたビワの葉

ビワの葉は9月から10月がよいのですが、分量はやや劣りませんが1年中採取可能です。家庭の常備薬として作られることをお勧めします。