



AOI通信 2010.4

■ 今月のテーマは「頭痛」

風邪を引いた時はもちろん、そうでない時でも頭痛や頭重の症状は現れます。

頭全体、特に頭の真が痛い時は、頭のとっぺんで、左右の耳を結んだ線と眉間からまっすぐ後ろに上がった線が交差する位置の「百会」のツボが効果的。

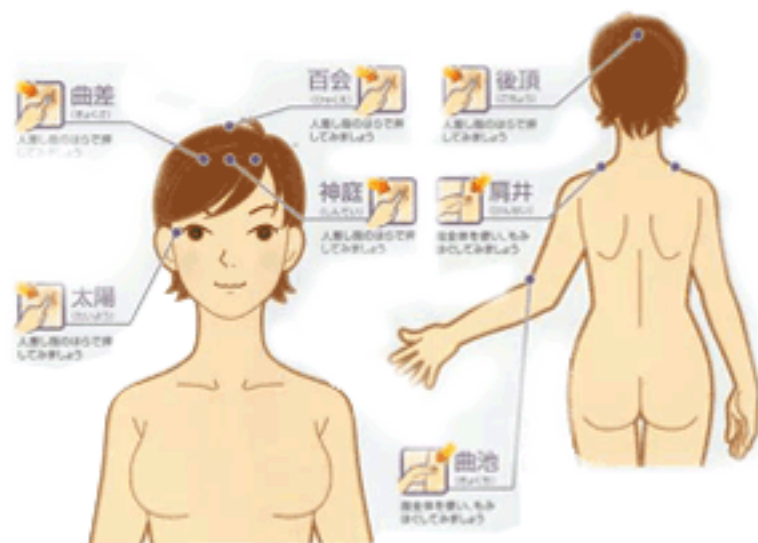
さらに「百会」の後方指二本分の「後頂」も頭痛に効きます。

また額の髪の生え際の中心から親指幅半分上がったところの「神庭」、偏頭痛なら「神庭」から左右外側へ指二本分の「曲差」のツボを押さえてみてください。

側頭部のこめかみのツボ「太陽」も効果的です。

肩こりをとまなう頭痛には、首の後ろの根元を肩先を結んだ線の真ん中「肩井」を試してみましょう。

また、風邪で下痢気味の時は、肘の曲がり目親指側「曲池」、鼻水が出るときには「百会」のツボも効果的です。



引用 セイリン(株)「鍼のはなし 家庭で簡単ツボ療法」より引用・抜粋

■ よもぎの話

よもぎを、漢方では艾葉(がいよう)と書く。古代中国では、「艾」とは、「治す」という意味を持ち、万能薬として広く愛用され、別名を「医草」とも呼んでいる。キク科の多年草で雑草だが、その成分に多量のタンパク質やビタミンA・B1・B2・C・Dや、香りのもとのシネオールなどが多く含まれ、漢方では、子宮出血、痔・鼻出血のほか、強壮・補血剤や老化予防、動脈硬化に用いている。

高血圧や動脈硬化には、すり潰し、少量の水を加えて布で濾し、盃に一杯ずつ一日三回服用するとよい。新鮮な葉を入れたよもぎ風呂は、からだが温まり、腰痛、打ち身に効能がある。灸に使う艾(もぐさ)は、燃え草(もえぐさ)から転じた名前。若い艾葉を乾かして、臼でつき、篩(ふるい)にかけてカスを除き、綿のようにしたもので、伊吹モグサは全国の90%の生産をもっていて、その質の良さは定評がある。

春の旬のものには苦味があるが、それは長い冬の生活で停滞していた血液や胃腸を蘇らせ、心臓に働き、更に細胞の活動を促す薬能をもっている。端午の節句には、女子に艾葉の止血や増血の作用を教え、よもぎのおしし、胡麻和え、てんぷらにと季節料理を楽しく習わせ、端午の節句には怪我の治療や養生を教え、自然の恵みと人の生命との関わりをうまく伝えた先人達は賢かった。