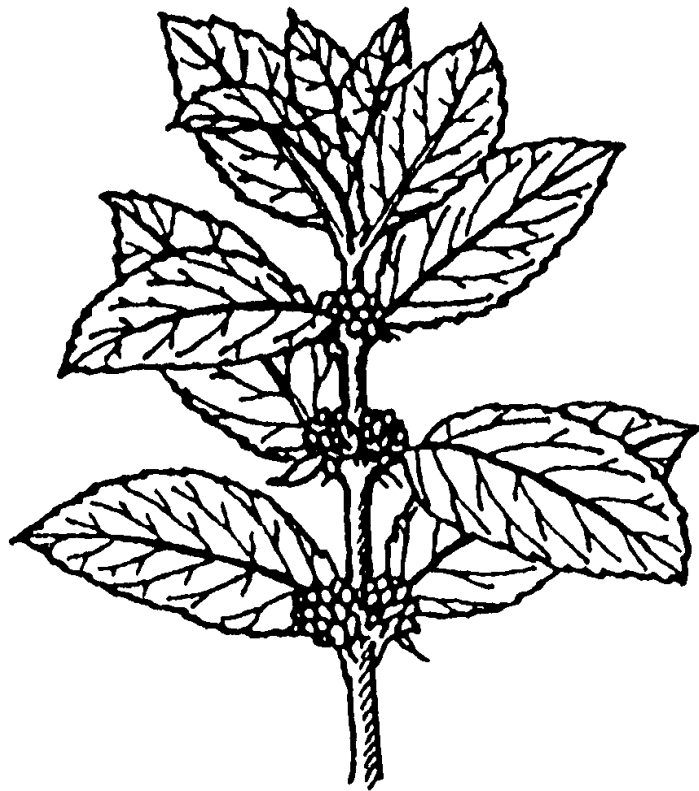


ハッカ療法 ハンドブック



ハッカ油療法 もくじ

・口臭	1
・口内炎	1
・膝の痛み	1
・歯痛	2
・鼻づまり	2
・しゃっくり	2
・便秘	3
・腰痛	3
・目の疲れ	4
・眠けざまし	4
・乗り物酔い	4
・寝ちがい	5
・胃のもたれ	5
・背中のコリ	5
・筋肉痛	5
・肩のコリ	6

●口臭

★コップ一杯の水にハッカ油を1～2滴たらし、口をすすぐ。

- ・慢性胃病が原因の口臭は、コップ一杯の水に2～3滴をたらし、10秒ほど口に含んでから飲む。胃腸のはたらきもよくなる。

●口内炎

★綿棒にハッカ油をしみ込ませて、患部に塗る。しみて痛いなら、10倍くらいに薄めたものをつける。

- ・ハッカ水で口の中を洗ってからやるといい。コップ一杯の水にハッカ油を1～2滴たらし、軽く口をすすぐ。
- ・胃の調子が悪いと口内炎になる人は、ハッカ水を飲むといい。コップ一杯の水にハッカ水を2～3滴たらし、10秒ほど口に含んでから飲む。
- ・口内炎がおこりやすい人は、口の中の温度が1～2度高くて、細菌が繁殖しやすくなっている。ハッカ油は熱をとって炎症をしずめるし、殺菌作用もある。

●膝の痛み

★膝の皿のまわりにある四点のツボに塗り、一カ所につき約30秒ずつ軽くマッサージする。即効もある。一日2～3回ずつ塗っていると、痛みがしだいにやわらぐ。

- ・「膝上二穴」……足を伸ばして膝に力を入れると、皿のまわりに四つのくぼみができる。皿の上部にできる左右二つのくぼみ。

- ・「膝眼」……皿の下にできる左右二つのくぼみ。

★膝の内側に水がたまって腫れているときは、上の四点のほかに、「血海」「梁丘」というツボにも塗り、同じように30秒くらいマッサージする。腫れている部分を強く押しすぎると痛みが増すので注意。

●歯痛

★俗にいう「エラ」の骨の先端の少し上にある筋肉全体に塗る。

- ・「エラ」の骨の先端に指を当てて、ギュッと歯をかみしめると、少し上の筋肉が盛り上がるのですぐわかる。左右のうち、歯が痛む側だけでよい。一円玉くらいの広さに塗る。軽くふれ、指で円を描くように塗る。数分でしだいに痛みがやわらぐ。一度で痛みがおさまらなければ、2～3回くり返す。

●鼻づまり

- ①人差し指に少量のハッカをつけ、左右の眉の間からまっすぐ上へ、髪の毛の生えぎわまで塗る。幅は親指の太さくらい。目に入らないように注意。
 - ②次に小鼻の両わきに塗る。直径5ミリ程度でよいので、指先でチョンとつける。
- ・2～3分でス～とした刺激があり、しだいに鼻が通る。一度でスッキリしないときは、数分おいて2～3回くり返す。

●しゃっくり

★耳の穴のすぐ上の山脈に塗る。このあと15回くらい深呼吸する。

- ・一度で止まらなければ2～3回くり返す。
- ・この部分は「隔」と呼ばれるツボで、横隔膜の治療点。

●便秘

★すねの骨の外へりにある「上巨虚」というツボに塗る。腸の働きを高める特効ツボ。ハッカ刺激が効く。

- ・両足のすねの骨の外へりで、すねの中央よりもやや上。指で押すと足全体にひびく痛みを感じる。ある程度の広さに塗るから、厳密にツボを特定しなくていい。10円玉くらいの広さに塗る。皮膚が厚いので、何度か重ね塗りする。2～3分おきに4～5回。毎日、朝食後、トイレに行く前に。何日か続けると、スムーズな排便があるようになる。2～3週間がめやす。

●腰痛

★手の甲にある「腰腿点」という三つのツボに塗る。筋肉性の腰痛に効く。腰痛の大半は筋肉性の痛み。

- ①人さし指と中指の骨の間を手首に向かってたどって、狭くなりきったところ（第一のツボ）。
- ②同じく中指と薬指の骨の間（第二のツボ）。
- ③同じく薬指と小指の骨の間（第三のツボ）。

- ・三つをまとめて「腰腿点」という。右手も左手も、両方に塗る。入浴後、又は寝る前。日中もハッカの臭いが気にならなければ、朝晩二回。
- ・痛みがひどいときはハッカの刺激の強さを増す。たくさん塗っても刺激は変わらない。塗ったあと、口やうちわなどで風を送る。
- ・腰の筋肉が熱をもって赤く腫れている場合は、腰を直接冷やした方が早く軽快する。

●目の疲れ

- ①眉の内側の端に塗る。ほんの少しでよい。つけすぎると目が痛くなるので注意。
- ②目尻の斜め上2センチのところにある「太陽」というツボに塗る。押すと圧痛がある地点。

●眠けざまし

- ①眉の内側の端に塗る。ほんの少しでよい。つけすぎると目が痛くなるので注意。
- ②目尻の斜め上2センチのところにある「太陽」というツボに塗る。押すと圧痛がある地点。

●乗物酔い

- ★左右のこめかみと、鼻の下に塗る。軽くこするだけでいい。
- ・こめかみは骨のへこみの中央あたり。鼻の下は口との間にあるミゾに。
- ・胸がスッキリして、むかつきやはきけも止まる。酔う前に塗ると予防になる。効果は時間とともに薄れるので、一時間おきくらいに塗る。

●寝ちがい

- ①肩甲骨の内側、指二本分の幅に塗る。長さは肩甲骨の上端から下端まで。刺激が足りないなら、2～3回重ね塗りする。ガンコな場合は一日に2～3度、しばらく続ける。
- ②不自由な自覚症状がある首スジにも塗る。

●胃のもたれ・むかつき

- ★へソのまわりに塗り、少しあたたかく感じるまでマッサージして浸透させる。半径で指三本分の範囲。即効あり。
- ・同様にみずおちにも塗るとなお効果秀抜。

●背中のこり・筋肉痛

- ★肩甲骨の内側、指二本分の幅に塗る。長さは肩甲骨の上端から下端まで。刺激が足りないなら、2～3回重ね塗りする。ガンコな場合は一日に2～3度、しばらく続ける。

●肩こり

★手のひらの窪みにハッカ油を3～5ccとる。他方の手の指先で首と肩、顔のこめかみに塗る。

- ・首や肩がスースーしてきたら、そこにドライヤーの温風を当てる。肌から10センチくらい離し、肩と首にまんべんなく。肌が熱くなる直前で温風を止める。どんなタイプの肩こりにも即効あり。

首……後頭部と首のつなぎめあたりにある、ほんのくぼの周囲。「風府」「天柱」「風池」などのツボがあり。首や肩のこりによく効くツボ。ここに塗る。一カ所にたくさん塗るのでなく、指で伸ばして広く塗る。

肩……こっている側の肩全体に塗る。まんべんなく広く。

顔……左右のこめかみに少し塗る。