

## 薬草やサプリメント等の好転反応(瞑眩)について

東洋医学で「瞑眩＝メンゲン」とは、漢方治療時に起こる一過性の症状を言いますが、人によって体質、強弱、時期、期間はさまざまですが一時期の現象が出る場合がございます。

解毒中和排泄(げどくちゅうわはいせつ)と言いまして溜まった毒素を体外に出す。むしろ喜ばしい事です。

- ①老廃物が良く出るので、便が黒色・ゆるく・下痢になったり、尿が茶色に濁ったり、フケが良く出たりします。
- ②胃痛・腹痛を発する事があります。
- ③頭がフラフラしたり、ボーッとしたりした状態がしばらく続く事がございます。血圧関係の人に良くあります。
- ④逆に当面便秘になる場合がございます。
- ⑤むくみ・吐き気が出る場合がございます。
- ⑥お腹がゴロゴロ鳴る場合がございます。
- ⑦身体がだるくなる場合がございます。
- ⑧湿疹・吹き出物・ニキビが一時期ひどくなる場合がございます。
- ⑨アレルギー体質の場合は、湿疹・かゆみが出たりします。
- ⑩生理の症状が一時期ひどくなる場合がございます。
- ⑪血の道の症状の方は頭痛がある場合がございます。
- ⑫上記以外のその他の症状が出る場合もございます。

以下、サプリメント・健康食品も同等です

\* 薬草茶を飲みだして1ヶ月以内に症状は治まる場合が多いですので、反応を避けたい場合は、飲み出し当初、薄めにお飲み下さい。当然、濃い方が良いですが十人十色ですのでご自分に合った愛飲方をされてみて下さい。

\* 薬草は決められた量をきちんと守って下さい。特に病気で早く直そうとして量を多く飲まれる方がいますが、多いから良いと言うわけではございません。

\* 成人病予防やその他の病気の予防や美容と健康の為に、状態が良くなっても健康維持のために飲み続けて下さい。予防医学はご自分で気をつけて下さい。

\* 普段からの食生活には気をつけて下さい。医食同源は東洋医学の考え方です。医食＝健康

## 知っておきたい薬草の使い方

### 薬草の使い方は3通り

薬草は大きく分けて、常用してよいもの、病気にかかって使うもの、頓服的に使うものと3通りあり症状によって使い分けます。常用してよいものは、ネズミモチ(女貞子)やセキショウなど今日飲んだから今日効く、というものではなく、体を作る、養うなど、健康を維持するためのもので、長期間のみ続けてこそ効果が現れてくるのです。病気にかかってつかうものは、その人の症状によって何日とは言えませんが、気長に使う事です。病気が長引いて何年も自分の体から出ていかない、それを慢性といいます。慢性の人でも急性のあったのに、その時に治せなくてだらだらと引きずって、慢性化しているわけですから、その分の日にちを後戻りするような気持ちで使ってほしいですね。短兵急に答えが出るような薬は、慢性化したものには効き目が強すぎて、逆に体を痛める可能性があります。病院の薬がそうです。患者がすぐを求めるために、早く良くする強い薬を次から次へと開発し、従って副作用も出るわけです。3年も慢性化している、という人は3年かかるか、その倍の6年かかるかもしれませんが今日こそは良くなっているのではと急がず、ゆっくりと構えて下さい。即効性のあるものは激しい痛みや強いめまいなど、今の症状を改善しなくてはいけないときに使います。例えばおなかの転げまわるほど痛いときには、ヒキオコシを飲めば30分くらいでぴたりと止まります。そして、即効性のあるものは、症状が改善されたら飲み続ける必要はありません。

### 薬草が体に合う、合わないはある？

薬草が合うか合わないかは、飲んでみれば体が答えを出してくれます。合わなければ自分の体が反応します。ある例ですが、いろいろな薬草のブレンド茶を飲んでいきます。もうずっとドクダミを入れていた時期の

ことですが、何ヶ月も飲んでみると、なんだか飲みにくくなってきました。と同時に、飲むと胃がヒヤーツとして戻しそうになってきます。ブレンド茶に入れている中から1種類ずつ薬草を抜いていくとドクダミを抜いた時に、戻しそうになる感覚が全くないのです。それ以来ドクダミを敬遠しています。例のようにたまにまれに合わない薬草がある方もいます。

## 効いているのか、効いていないのかわからない？

長く飲んでいてのに効いているのかいないのかわからないと言う事もあります。そういう時は1週間なり、1ヶ月なり飲むのをやめてみると、薬効が体から抜けてしまうので効果がよくわかるはずです。ある例で「もう長くない」言われたお父さんにネズミモチ(女貞子)を飲ませていたところ、だんだん元気になり、歩けるまでになりました。ところが1ヶ月飲ませるのを休んだところ、トイレに行くのに足が、トボトボという頼りない状態になり、すぐまたネズミモチ(女貞子)を飲ませたところ、やがてしっかりした足取りに戻り、薬草の効果を再認識したということです。

## 薬草を飲んでいてどんな副作用がある？

薬草には副作用が絶対ないとは言えません。薬草を飲むときに大事な事は「決められた分量をきちんと守る」ということです。少ないと効きませんが多いから効くというわけではありません。具合の悪い人が早く治そうとしてつい量を多くしたりしますが、すると副作用が出たりします。決められた量を朝、昼、晩に分けて飲んだり、お茶代わりに飲む範囲では、気にする必要はありませんが、量的な問題で副作用が考えられます。薬草を飲み始めて、発疹が出たとか、排尿回数が頻繁になったということがありますが、これらの症状は副作用ではありません。薬草の中で一番多い薬効は利尿作用。しかし、単に利尿だけの利尿ではなく、薬草は心臓にいい利尿、肝臓にいい利尿、腎臓にいい利尿、という効き方をします。病院でも高血圧の人には利尿剤が出るように利尿作用が健康を司っています。体内の老廃物を体外に出すのは、排便と排尿しかないので、代謝機能があまり活発でなかった人が、薬草を飲み始めると「おしっこに行くのが仕事」というくらい尿が出始めるのです。それだけ老廃物が

溜まっていたということで、尿が出るのは新陳代謝が盛んになったことの表れです。決められた量を毎日飲んで、我慢せずにどんどん尿を出してください。そのうち、薬草をいくら飲んでも尿の回数は元通りになります。つまり、体中の掃除ができたということです。

## 中止したほうがよいときは？

薬草で発疹が出ることもあります。飲んですぐに発疹が出たり、なにか違う、以前より悪くなったというのは「瞑眩反応」といいます。瞑眩反応というのは、体に薬草が入ったことによって、その人の体の中にある病気の症状が改善する前段階として、こういった反応が出ることをいいます。一般の人はこのとき、びっくりして飲むのをやめてしまいます。本当はやめずに続けると好転するのですが、中止したことで元のモクアミになるのです。瞑眩反応は「効くんだな」ということで飲み続けてほしいですね。薬草は効かない、という人は効くまで飲んでいないということです。薬草が合わない、効かないというのは短兵急には決められません。しかし、何ヶ月も飲んでいるうちに、胃がヒヤーツとして戻しそうになるなどの不快症状が出てきたという場合は、合わないと思って中止してください。

## 病院で出された薬を飲んでいるが、薬草も飲んでよい？

病院で処方された高血圧の薬を飲んでいるけど、薬草を食べたり、飲んでよいのか、という質問はよくあります。一緒に飲んでよいのかまいません。薬草は頓服的に使うもの以外は、日頃から継続的に飲んで、長時間かけて体を作るといって、抵抗力をつけ、健康を維持するものです。飲んだから血圧が下がるというものではありませんが、飲み続けた結果として、血圧が安定し、病院の薬が軽い薬に変わった、また薬を飲まなくてよくなった、という例はたくさんあります。ガンによい霊芝(レイシ)も、飲み続けることで、体の悪いところに溜まった血液を浄化して、活血にし、それが体に抵抗力をつけ、結果的にガンがあげれにくい体をつくるのです。何事にも根気良く継続することです。(薬草読本より抜粋)