



## Medical Herbalist Course

# ナチュロパスから学ぶ メディカルハーバリスト講座

## 前編

MEDICAL HERBALIST SPECIALIZES IN THE THERAPEUTIC USE OF MEDICINAL PLANTS, CREATING PERSONALIZED HERBAL FORMULATIONS TO SUPPORT HEALTH. BY COMBINING TRADITIONAL WISDOM WITH MODERN SCIENCE, THEY TAKE A HOLISTIC APPROACH TO RESTORING BALANCE AND WELL-BEING.

ナチュロパスなみ



＜掲載内容の取り扱いに関するお願い＞

本書に掲載されているすべての内容（文章、画像、図表、その他のデータなど）の著作権は、Alinga Organics Australia Pty Ltdに帰属しております。

本書の内容は、当社の大切な財産であり、法律により保護されています。

そのため、本書に掲載されている内容の一部または全部について、  
当社の事前の書面による許可なく、複製、転載、転用、改変、配布、  
またはその他の二次利用を行うことを固くお断りしております。  
これには、印刷物やデジタルメディアを問わず、あらゆる形態での使用が含まれます。

本書の内容を安全かつ適切にご利用いただくためにも、当社の著作権を尊重していただけますようお願い申し上げます。

ご理解とご協力のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

Alinga Organics Australia Pty Ltd



# TABLE OF CONTENTS

## 目次

|    |                       |         |
|----|-----------------------|---------|
| 1. | はじめに ナチュロパスなみ .....   | 5       |
| 2. | 注意事項.....             | 6       |
| 3. | 第1回 基礎編.....          | 7-199   |
|    | 1.1 メディカルハーブの歴史.....  | 9-17    |
|    | 1.2 ナチュロパシーとハーブ.....  | 18-23   |
|    | 1.3 メディカルハーブ基礎知識..... | 24-62   |
|    | 1.4 ベーシックメディカルハーブ..   | 63-198  |
|    | あ行.....               | 64-83   |
|    | か行.....               | 84-106  |
|    | さ行.....               | 107-123 |
|    | た行.....               | 124-135 |
|    | な行.....               | 136     |
|    | は行.....               | 137-171 |
|    | ま行.....               | 172-178 |
|    | や行.....               | 179-181 |
|    | ら行.....               | 182-195 |
|    | わ行.....               | 196-198 |





# TABLE OF CONTENTS

## 目次

|     |                          |         |
|-----|--------------------------|---------|
| 4.  | 第2回 免疫編.....             | 200-225 |
| 5.  | 第3回 消化器編.....            | 226-256 |
| 6.  | 第4回 デトックス編.....          | 257-295 |
| 7.  | 第5回 ホルモン編.....           | 296-338 |
| 8.  | 第6回 自律神経&副腎疲労編.....      | 339-372 |
| 9.  | 番外編 オーストラリアネイティブハーブ..... | 373-388 |
| 10. | 参考文献.....                | 389     |
| 11. | おわりに.....                | 390     |





# Naturopath Nami

ナチュロパスの松本七美です。

メディカルハーブの世界に足を踏み入れてから既に20年以上が経ち、  
実際にハーブを処方し、クライアントのトリートメントを  
始めてからは20年が経ちます。

私がハーブを勉強するきっかけとなったのは、ハーブコーディネーターの通信教室でした。  
もう20年以上の前の事となります。

ハーブに魅了された最初のきっかけは、20年以上前に習った  
ハーブコーディネーターの通信教育でした。  
その魅力に引き込まれ、さらに深い知識を求めてオーストラリアで  
本格的なナチュロパシーを学びました。

ハーブの美しさ、香りや効用はもちろんの事、ブレンドをすることで  
現れる相乗効果も含めて、私はハーブが大好きです。

ハーブは単なる植物以上の存在で、それぞれが持つ独自の力で  
私たちの心と体を健康に導き、生活の、そして人生の質を向上させ、豊かにしてくれます。

今もなお、ハーブについて学ぶことは絶えず、その奥深さに魅了され続けています。

ハーブの知識を生活に取り入れることで、予防医学の一環としてだけでなく  
自分自身や家族のセルフケアの強力なツールとしても活用できます。

このコースを通じて、私が長年学んで得た知識と臨床経験から得た情報をシェアし、  
日常生活やビジネスで活用して頂きたいと思います。

LET'S DO IT!



# 注意事項

- テキストに掲載したハーブを用いた病気の薬効や作用に関する情報は、医師の指導に取って代わるものではありません。
- 症状や病気へのハーブの使用については、必ず専門家の助言を求めるようお願いします。
- アレルギーをお持ちの方や妊娠・授乳、慢性疾患や投薬中の方は、特にハーブの使用に注意をするようにし、専門家の指示なく使用する事はおやめください。
- ハーブが体に合わないと感じた場合は、すぐに使用をやめて下さい。
- 症状が長引く場合や悪化した場合は、必ず医師の助言を求めて下さい。
- ハーブの処方において最も気をつけるのが、アレルギーや禁忌の有無です。ハーブによっては、妊娠期の禁忌が記載されていないものもありますが実際に妊婦に使用をして安全が確立された訳ではありませんので専門家の指示がない限り、使用はなるべく避けましょう。
- その他にも症状や疾患、薬剤によっては禁忌や注意があり薬剤の効きを良くし過ぎてしまうものもあれば、薬剤の効き目を悪くしてしまうハーブもあるので、必ず確認してください。



# 01

## MEDICAL HERBALIST BASIC

### 基礎編

First, you will learn about the history and basics of herbs, and how to use herbs and blend them effectively.



# 第一回 基礎編序章

メディカルハーブは、私たちの生活と健康を支えてきた自然からの贈り物です。

その歴史は古代文明にまで遡り、さまざまな文化や伝統医療の中で大切に受け継がれてきました。

本章では、メディカルハーブの基本的な知識を深めるための第一歩として、その歴史や特性、ナチュロパシーにおける役割について学びます。

ナチュロパシーは、自然の力を活かして身体の自己治癒力を高めることを目指す療法であり、メディカルハーブはその中心的なツールの一つです。

ナチュロパシーでは、心身のバランスを整えるために、メディカルハーブが持つさまざまな作用が活用されています。

現代科学によって明らかになったハーブの成分や作用機序を学びながら、伝統医療としての知識との融合を深めていきます。

また、ハーブの種類についても幅広く取り上げます。

ナチュロパシーでよく使われるハーブから、日本特有の和ハーブ、さらには日常的に親しまれるハーブティーに使われるハーブまで、その特性と用途を詳しく解説します。

基礎編ではメディカルハーブの全体像をつかみながら、日常生活や実践に役立つ知識を学んでいきます。

これから始まる学びを通じて、自然の力を活かした健康維持の方法を理解し、ハーブの持つ可能性をより深く探求していきましょう。

この章が、メディカルハーブへの理解を深めるための土台となることを願っています。



# 1-1 メディカルハーブの歴史

## 人間と薬草

人間と薬草の歴史は古く、文字として歴史に残されていないくらいの大昔から薬効のあるハーブを用いて来たのであろうと考えられています。

人類の誕生と共に、人間にとて病や死は避けられない事でしたが、紀元前3500年頃は病気になるのは悪霊が体に取り付いたためと信じられていました。

その頃は悪魔を追い払うための呪術と一緒にハーブを煎じ薬として飲んだり、燻煙材として使用したり、塗り薬として使ったりして、体の中にいる悪魔を追い出そうとしました。

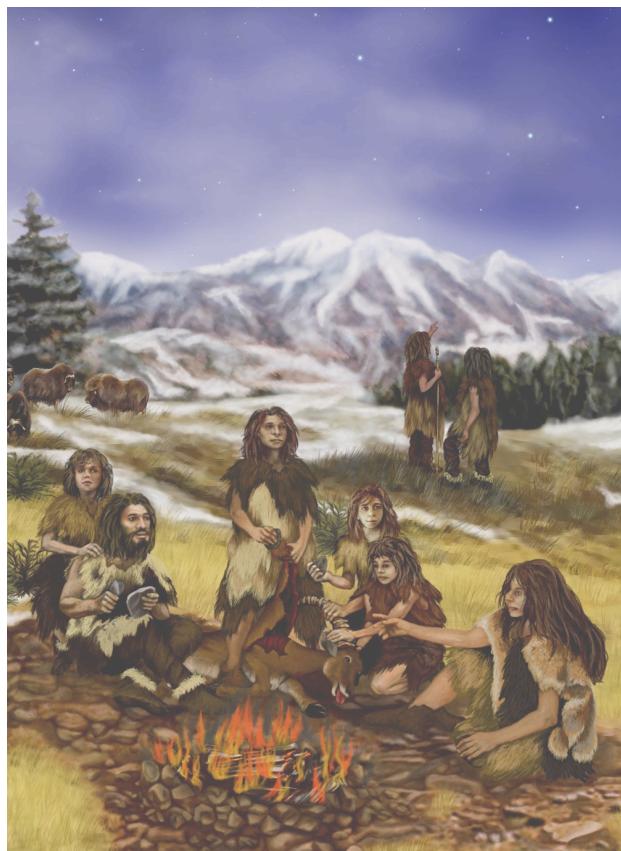
その効果は当時の人には理解出来ず、呪術と密接だったために、その後のヨーロッパに『魔女狩り』が起こります。

その頃からハーブは、病気のためではなく、調理料としても使われるようになりました。

記述に残っている中で、最も古い歴史があるとされるのは、インドの伝承医学『アーユルヴェーダ』（紀元前3000年～5000年）です。

今のアロマテラピーもその処方箋のひとつといわれます。

書物などに残るずっと前から人間と動物は本能的に植物を薬として使ってきました。



具合が悪い時にはそれを治してくれる植物を本能的に見つけそれを食べ、また体に害を与えるものは本能的に避けてきました。

今でも犬が散歩中に草を食べたりするのは、この動物的な本能の部分でそうしているのです。

犬は植物の名前や効能については知りません。でも動物は本能的に自分に必要なものを嗅ぎ分ける事が出来るのです。

これは野生動物でも同じですが、同じ動物でありながらも、残念ながら人間はこの本能が多く失われてしましました。

知識を得るという事はとても大切なですが、人間が本来もっていた動物的本能を活かす事も、ハーブを選ぶ上でとても大切だと思います。

是非、メディカルハーバリストコースを受講される皆様にも、直感と実践も忘れるべきでないという事を覚えておいて頂きたいです。

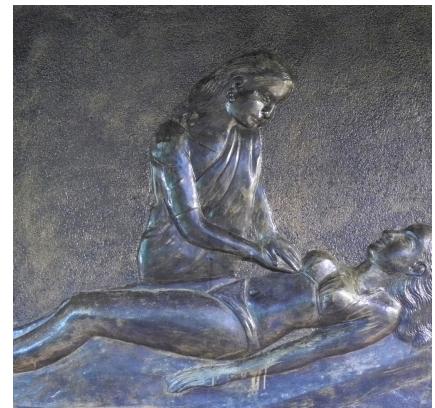
# ハーブの歴史

- ・紀元前3000年：エジプトやメソポタミア文明
- ・紀元前2000年：インドではアーユルヴェーダ医学が確立
- ・紀元前1700年：ハムラビ法典に薬草の記載
- ・紀元前460～紀元前377年：ギリシャのヒポクラテスが医学を科学として確立  
この頃には薬草の専門家が存在
- ・紀元前202年～220年：中国の漢方の基礎が出来上がる
- ・130年～198年：ローマのガレノスがそれまでの医学的知識を集大成
- ・984年：平安時代の宮廷医、丹波康頼が日本最古の書『医心方』を著し、漢方について記載
- ・中世（476年～1453年）：多くの薬草データが蓄積された
- ・1493年～1541年：医学者兼鍊金術師パラケルスが現在の医薬品の基盤を作る  
ハーブのチンキ剤の発見
- ・1616年～1654年：薬草学者・占星術師のニコラス・カルペパーが薬草書の権威を確立
- ・1803年：ケシからモルヒネの結晶を作る技術を開発
- ・1852年～1899年：柳の樹脂に含まれるサリシンが人工的に合成され、アスピリンの開発  
これを期に現代医薬が発展。同時にハーブは『時代遅れ』とされ一気に衰退

医学の歴史はハーブ（薬草）から始まっています。まず、「ドラッグ」や「薬」と聞くと何を思い浮かべるのは、医師が処方する薬や違法ドラッグではないでしょうか。

実はこのドラッグという言葉の語源は、DRUG = DRIED PLANT（乾燥した植物）だと言われます。

記述に残っている中で、最も古い歴史があるとされるのは、インドの伝承医学『アーユルヴェーダ』（紀元前3000年～5000年）ですが、インドのアーユルヴェーダが医学として確立したのは紀元前2000年と言われます。



紀元前3000年のエジプトや紀元前3500年のメソポタミア文明にもハーブについての記録が残っています。

紀元前3000年頃のエジプトやメソポタミアの時代の人々は、ハーブについての複雑な知識をすでに持ち、エジプト中王国時代の医書には没薬（モツヤク）や乳香（ニュウコウ）のようなハーブが利用されていたという記録があります。

当時の医学は呪術が中心でしたが、体から悪霊を追い出すためにハーブを使用しました。その頃はハーブの薬効効果に対する認識は薄く、ハーブを使用する時に呪術を唱えることにより、効能が出てくると思われていました。紀元前1700年に人類最古の記録された法律であるハムラビ（ハンムラビ）法典（メソポタミア文明）にも薬草の記載があったことが知られます。

古代ギリシアの医師ヒポクラテスは、紀元前460年にエーゲ海のコス島に医師の子として生まれたとされます。現代のハーブ療法の基本的概念を提唱したとされます。ヒポクラテスの『体が本来持つ自然治癒力を整えることで、病気を取り除き、健康を回復させる』という考え方には、ナチュロパシーの基本概念もあります。

その後、紀元前202年から紀元前377年にかけて、中国の漢方の基礎が出来上がり、130年から198年にかけてローマ帝国時代のギリシアの医師、ガレノスがヒポクラテス医学をベースに当時の医学的知識を集大成させたと言われます。

# ハーブ医学の始まり

紀元前2645年頃から、医学が始まったとされています。

その中で一番古いとされているのが、古代エジプトの内科医であったイムホテプ(2667-2648 BC)です。

イムホテプは魔術、医術の神と呼ばれていました。

当時、病は悪魔の仕業であり、また治療は呪術的な物であると考えられていました。

世界最古とされる、パピラスという植物で作られた紙にイムホテプの治療マニュアルが書かれたものが残されています。

医学を語る上で、最も重要な人物がいます。

それは、医学の祖とも呼ばれるヒポクラテス (469-377BC) です。



ヒポクラテスはギリシャ人の医師で、それまで信じられていた迷信や魔術と切り離して、臨床の観察と経験を重んじ、科学的医学の基礎を築きました。

病気は神々の与えた罰や悪魔の仕業などではなく、環境、食事や生活習慣によるものであると信じ、主張した最初の人です。

また病気とは4種類の体液のバランスが乱れた時に起こるという4体液説を唱えます。体液病理説とは、人間の体を構成する体液のバランスが乱れることで病気になるという説です。

人間は血液、粘液、黄胆汁、黒胆汁の4種類の液を持ち、そらのバランスがとれていると健康であるが、どれかが過大、過小した場合、その体の部位が病に侵されると説きました。

またヒポクラテスの施す医術は、人間に備わる『自然治癒力』を引き出す事に焦点をあてたものもありました。

ヒポクラテスの残した名言には以下のようなものがあります。

「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」

「食べ物で治せない病気は、医者でも治せない」

「病気は、人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医者は、これを手助けするにすぎない」

これらの考えがナチュロパシーの基礎ともなっています。

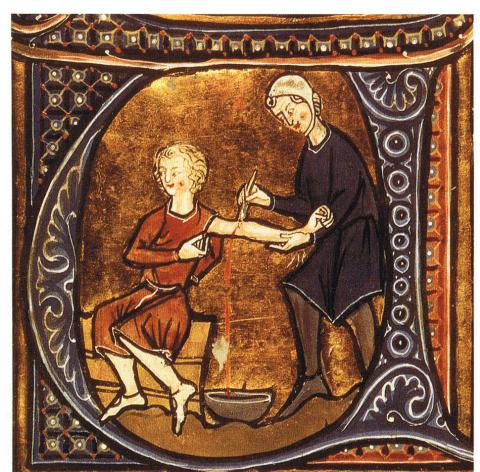
繁栄を遂げたヒポクラテス医学ですが、ヒポクラテスの死後その発展は停滞します。

ヒポクラテス医学の衰退後、ルネサンス期を経て、18世紀から19世紀の中頃までは『英雄医学』が発展します。

英雄医学の代表的なものといえば、瀉血（しゃけつ）です。人間の血液を外に排出させる事によって症状の改善を図ろうとしたものです。

瀉血のような乱暴な治療法により多くの患者が死んでしまいます。

このような英雄医学の流れに抵抗する形で生まれた医学の流れの一つが、ナチュロパシーです。



# ハーブと魔女狩り

## ハーブと治療

古代から、ハーブは自然治療薬として広く使われてきました。

医療が発展していなかった時代には、地元のハーブを使って病気を治すことが一般的でした。特に、村の「賢い女性」や「薬草師」などと呼ばれた人々がハーブ療法を行い、民間医療を担っていました。

しかし、これらの知識が時として魔術やオカルトと結びつけられることがありました。

例えば、鎮痛や不眠改善に使われたバレリアン、消化を助けるセージなどが、魔術的な儀式や呪文に関連付けられることがありました。

## 魔女狩りの時代

魔女狩りが行われた時代、特に15世紀から17世紀にかけて、宗教的・社会的要因が重なり、魔術や異端に対する恐れが増大しました。この時期に「魔女」と見なされた多くの女性たちは、実際にはハーブを使って治療を行っていた人々でした。彼女たちの知識や技術が、悪霊や悪魔との契約によるものだとされ、魔女として告発されることが多かったのです。

魔女狩りの時代は主に15世紀から17世紀にかけてヨーロッパで広がり、数十万人の女性（場合によっては男性も）が魔女として告発され、拷問や処刑を受けました。

この時代、宗教的な対立、社会不安、迷信の増大が重なり、魔女狩りが拡大しました。

魔女として告発された多くの女性は、独身女性や未亡人、社会的に弱い立場にある人々でした。また、医療知識を持つ女性や、独立して生計を立てる女性も魔女として狙われることがありました。

魔女として告発された人々は、火炙りや絞首刑、水責め等の処刑法で命を奪われたり、厳しい拷問で罰せられました。

## 終焉

魔女狩りは18世紀になると徐々に衰退。科学的な思考や啓蒙思想の台頭により、魔術や迷信に対する見方が変わり、魔女狩りは社会的に非合理的であると考えられるようになりました。しかし、その影響は何世紀にもわたって続き、多くの無実の人々が命を奪われました。

