



*Medical Herbalist Professional*

# ナチュロパスから学ぶ メディカルハーバリスト講座 後編

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



<著作権およびご利用に関するお願い・注意事項>

本書に掲載されているすべての内容（文章・画像・図表・その他データ等）の著作権は、Alinga Organics Australia Pty Ltd に帰属します。

本書の内容は法律により保護されており、当社の事前の書面による許可なく、内容の一部または全部を複製・転載・転用・改変・配布・二次利用することを固く禁じます。印刷物・デジタル媒体を問わず、あらゆる形態での使用が対象となります。

著作権保護へのご理解とご協力をお願いいたします。

また、本書に掲載されているハーブの作用や薬効に関する情報は、医師による診断・治療・指導に代わるものではありません。

症状や疾患へのハーブ使用については、必ず専門家へご相談ください。特に、アレルギー体質の方、妊娠・授乳中の方、慢性疾患をお持ちの方、薬を服用中の方は注意が必要です。

ハーブによっては禁忌や薬との相互作用があり、薬効に影響を与える場合があります。妊娠期に安全性が十分確立されていないハーブもあるため、専門家の指導なく使用することはお控えください。

万が一、体に合わないと感じた場合は直ちに使用を中止し、症状が長引く場合や悪化した場合には、必ず医師の診察を受けてください。

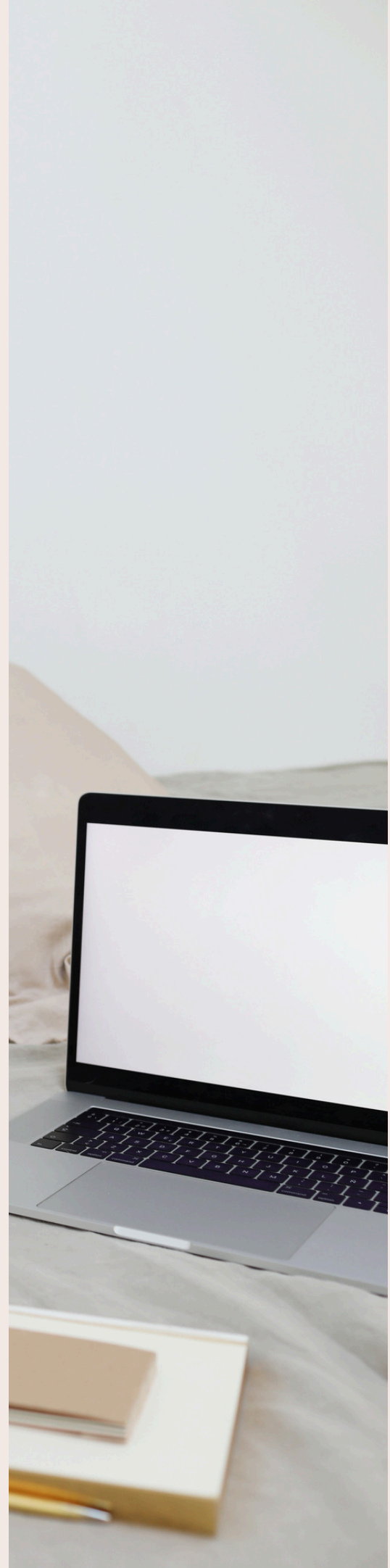




# TABLE OF CONTENTS

## 目次

注意事項.....	2
はじめに ナチュロパスなみ .....	4
第1部 メディカルハーブ チンキ活用法.....	5
第2部 症状別 役立つチンキレシピ.....	29
免疫系チンキ.....	31
胃腸・消化器系チンキ.....	41
デトックス系チンキ.....	49
女性ホルモン系チンキ.....	56
自律神経系チンキ.....	68
第3部 アロマの基礎知識と商品開発.....	81
第4部 医薬品とメディカルハーブの関係.....	101
第5部 ビジネスに活かすハーブとアロマ.....	127
特別講師：榎村郁子	
第6部 自宅で育てるハーブ.....	156
特別講師：吉野舞依子	
参考文献.....	190
おわりに.....	191





# Welcome!



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出会ってから、気づけば25年以上が経ちました。  
クライアントのトリートメントにハーブを処方し始めてから、もう20年が過ぎようとしています。

ハーブは単なる植物ではなく、私たちの心と体、そして人生そのものを  
豊かに整えてくれる存在です。

基礎講座では、その第一歩として、ナチュロパシー的健康概念、そしてメディカルハーブの基礎をしっ  
かりと身につけていただきました。

そして次のステージ、メディカルハーバリスト講座後編では、これまでの知識をさらに深め、  
「学ぶ側」から「伝える側」へ、「趣味」から「仕事」へと、一步踏み出す準備をする段階です。

ハーブの知識を単なるセルフケアにとどめるのではなく、それを人に伝え、実際に活かし、  
広げていくことで、誰かの人生に良い変化をもたらす力となる。

この講座を通じて、私は皆さんに、そうした存在へと成長していただきたいと願っています。

この講座では、臨床や教育の現場で実際に役立つ知識や視点、そしてハーブをビジネスの中で  
どのように活用できるかという実践的な内容も交えてお届けしていきます。

ともに、ハーブの可能性を次のステージへと広げていきましょう。



# 第1部

# メディカルハーブ

# チンキ活用法

# メディカルハーバリストとは

## メディカルハーバリストの役割

メディカルハーバリストとは、ハーブの知識を専門的に学び、それを健康維持やウェルネスのサポートに活かす専門家です。

ハーブは古くから世界中で親しまれ、さまざまな形で生活に取り入れられてきました。現代においてもその恵みを無理なく日常に取り入れることができ、食事やお茶、スキンケアなど、幅広い方法で心身の健康を支えることができます。

メディカルハーバリストは、単にハーブを知るだけでなく、その成分や伝統的な使い方を深く理解し、心と体のバランスを整えるための方法を提案します。

一人ひとりの体質やライフスタイルに寄り添い、適したハーブの選び方をサポートすることで、日々の健康管理に役立てることができるのです。



## オーストラリアにおける自然療法文化

オーストラリアでは、自然療法が日常的に取り入れられ、多くの人がハーブの力を活かした健康管理を行っています。

特に、ハーブチンキは体質やライフスタイルに合わせて選ばれることが多く、専門的な知識を持つナチュロパスやハーバリストが適切な使い方を提案します。私たちの身体には本来、自然と調和しながら健康を維持する力が備わっています。

薬に頼るだけでなく、植物の恵みを活用することで、心身のバランスを整えたり、不調を和らげたりすることは十分可能です。



## ハーブを学ぶということ

ハーブにはそれぞれの個性があり、適切に取り入れることで、その優れた働きを最大限に引き出すことができます。ハーブの知識をより深く学び、正しく活用したい方、自然の力を使ったセルフケアを取り入れたい方、または仕事や活動の中でハーブを活かしたいと考えている方にとって、メディカルハーバリストとしての学びは大きな力となります。

ハーブの素晴らしさを知り、それを暮らしに活かしていくことこそが、メディカルハーバリストの大切な役割です。この講座で得た知識や経験を通じて、ハーブの素晴らしさをより多くの人に伝えていってほしいと願っています。

自然の力を味方にし、日々の暮らしに活かしていきましょう。

## ハーブの選択と直感

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と考えられています。

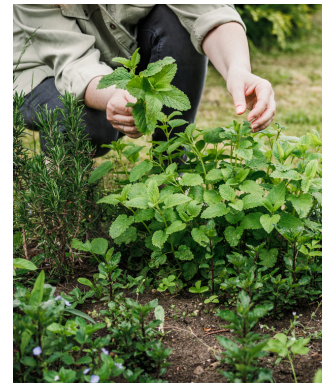
人類の誕生と共に、人間にとって病や死は避けられない事でしたが、紀元前3500年頃は病気になるのは悪霊が体に取り付いたためと信じられていました。その頃は悪魔を追い払うための呪術と一緒にハーブを煎じ薬として飲んだり、燻煙材として使用したり、塗り薬として使ったりして、体の中にいる悪魔を追い出そうとしました。またその頃からハーブは治療のためだけではなく、調味料としても使われるようになりました。

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』で、今のアロマセラピーもその処方箋のひとつといわれます。



## 人間に備わる本能

しかし、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いました。

知識を得るという事はとても大切なのですが、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、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。

- ・本能や直感、また五感を使ったハーブ選びも大切
- ・ハーブの効能のみに着目せず、実際に使用してみて体や心がどんな反応を示すのか観察
- ・人に合うから、自分に合うとは限らない

## ナチュロパスとハーブブレンド

ハーブにはさまざまな形での摂取方法がありますが、ナチュロパスは処方時主に、ハーブチンキを選びます。

ハーブチンキはアルコールやグリセリンを用いて植物の有効成分を抽出するため、水溶性・脂溶性の成分を有効成分の抽出力が高く、これにより、ハーブの持つ作用を最大限に引き出すことが可能になります。



ナチュロパスは、個々の体質や症状に合わせてハーブをブレンドし、オーダーメイドの処方を作ることができます。

## ハーブブレンドの基本

ハーブは何種類か合わせると、それぞれのハーブが持つ薬効成分が相互作用を発揮します。気になる症状をターゲットにして、1種類から5種類程度ブレンドします。ただし、ハーブのブレンドは最大でも7種類程度まで。

それ以上混ぜてしまうと、それぞれの薬効成分が少な過ぎてしまい、思ったような効果が得られません。

## 症状に合わせたハーブ選び

ナチュロパスが処方するチンキは、個々の症状に合わせてブレンドされます。まずは主訴に対応するハーブを選ぶことが基本で、たとえばカンジダによる不快な症状にはパウダルクコやホロピトなどを選びます。

次に、その症状の根本的な原因にアプローチするハーブを加えます。

例えばストレスが関与している場合は、アシュワガンダやシベリア人参、パッションフラワーやレモンバームなどが心身のバランスを整えるサポートになります。

一方で、デトックスが必要な場合は、マリアアザミやバーベリーなどを取り入れることで、体内の浄化を促すことができます。



## 相乗効果と飲みやすさ

さらに、ブレンドの完成度を高めるために、相乗効果をもたらすハーブや味を調整するハーブを加えます。苦味や渋み強いハーブには、ほんのり甘みを加えるハーブをブレンドすることで飲みやすくなり、続けやすいチンキになります。後半のコースではハーブチンキの作り方とブレンドをメインに勉強していきます。



### ハーブ使用上の注意

ハーブを使用する際に最も重要なのは、アレルギーや禁忌の有無を確認することです。特に妊娠中の使用については、安全性が確立されていないハーブも多いため、専門家の指示がない限り避けるのが無難です。

また、症状や疾患、服用中の薬によっては注意が必要で、ハーブが薬の効果を強めたり、逆に弱めたりする場合があります。さらに、一部のハーブにはミネラルの吸収を阻害するものもあるため、個々の特性を理解することが大切です。

キク科アレルギーのある人は、カモミール、エキナセア、カレンデュラなどのハーブに反応することがあります。皮膚炎やアレルギー反応を引き起こす可能性があるため、使用前に注意が必要です。

タンニンが鉄やカルシウムの吸収を阻害するため、貧血治療で鉄剤を服用している人は、鉄剤と一緒に摂取しないようにしましょう。また、タンニンは一部の抗生物質（シプロフロキサシンなど）と結合し、効果を低下させる可能性があります。

イチョウ葉、ニンニク、ショウガ、ウコン、カモミールなどは血液をサラサラにする作用があるため、ワーファリンを服用している人は出血リスクが高まる可能性があります。医師と相談のうえ慎重に使用する必要があります。

ハーブの作用は、ハーブティーが最も穏やかで、ハーブチンキが最も強いとされています。但しハーブチンキはアルコールが含まれるものが多いので注意が必要です。

また年齢や体質、肝臓・腎臓の機能に応じて適切な形で取り入れることが重要です。

症状や疾患に応じて複数のハーブをブレンドすることで相乗効果を引き出しますが、初めての処方では1~2週間後にフォローアップを行い、体調や効果を確認するのが理想的です。その後も1ヶ月ごとのフォローを行いながら、継続的に適切な調整をしていくことが望ましいでしょう。