

シュタイナーの湿布療法（その4）

——ハーブティー（スギナ、カモミール、西洋ノコギリソウ）を使った、湿—熱（温）湿布——

伊藤 良子

以下は、「Monika Fingado(2001): Therapeutische Wickel und Kompressen, Natura Verlag.」（『モニカ・フィンガド（2001）：湿布療法 —イタ・ヴェーグマン クリニックのハンドブックより—ナトゥラ出版。』）より、著者の許諾を得て一部を訳出したものである。《二重カッコ内》は訳者注。

I. ハーブティー

ハーブティーによる湿布は、熱湿湿布として実施されます。唯一の例外は、幾つかのスギナ湿布で、湿—温湿布としてしばしば行なわれます。

A) 湿布療法の為のハーブティーの準備

飲用のハーブティーの準備と同様、新鮮で冷

たい水を用い、ハーブティーを入れたり煮出す間は蓋をしておく。

湿布には入れたてのハーブティーを使用するのが一番良い。これは花の部位を用いたハーブティーで特に大切に、というのも、芳香のあるエッセンシャルオイルは揮発性で2—3時間で変化してしまうからである。このことは、入れたてのハーブティーと、魔法瓶で2—3時間保存したハーブティーの色と香りを比較してみると明らかである。

植物の固い部位（樹皮、茎、根など）を用いたハーブティーは、エッセンシャルオイルとしてより変化しにくい成分を含んでいる。これらのハーブティーは、使用の2—3時間前に入れておくことができる。

植物の使用部位	ハーブティーの入れ方
300mlの水に対する、材料の量	小さじ一杯
花 (Flos) —カモミール (Kamille) (<i>Matricaria chamomilla</i>)	熱湯を注ぎ、 2—4分間むらす
葉 (Folium) もしくは草 (Herba) —ニガヨモギ (Wermut) (<i>Artemisia absinthium</i>) —西洋ノコギリソウ (Schafgarbe) (<i>Achillea millefolium</i>)	熱湯を注ぎ、 2—4分間むらす 熱湯を注ぎ、 2—4分間むらす
種 —キャラウェイシード (Kümmel) (<i>Carum carvi</i>) 非粉碎 粉碎状	冷水に材料を入れ、2—3分間沸騰させ、 5分間むらす 熱湯を注ぎ、 5—7分間むらす
硬質の部分 —スギナ (Schachtelhalm) (<i>Equisetum arvense</i>) —櫟の樹皮 (Eichenrinde) (<i>Quercus robur</i>)	冷水に材料を入れ、15分間沸騰させ、 5分間むらす 冷水に材料を入れ、20分間沸騰させ、 5分間むらす

1) 注意事項

外的湿布療法に使用するハーブティーは飲用より濃いものが必要である。その為私達は、飲用の倍量のハーブを用いて、ほぼ倍の時間かけて入れたり煮出している。

使用するハーブの素材が大きく堅くなるにつれ、入れる時間や方法は長く強くなる。

2) 量

通常、湿布及び巻き湿布には、300mlのハーブティーで十分である。

この量があれば、内布と絞り布を十分に浸すことができ、且つほとんど余ることも無い。

II. スギナのハーブティー (Equisetum arvense)

1) 植物描写

スギナは、一その成長過程に合わせて一全く異なる種類の植物となります。

3月4月といった春には、その「花」を見せます：薄茶色の、20センチほどの高さの若芽で、毬果状の端部には、六角形の小楯板の後ろに緑色の胞子が隠されています。この胞子から小さな新芽が伸び、そこから再び若いスギナが成長するのです。

胞子の若芽は急速に現れるのと同様に、殆どその胞子を振りまくことなしに、急速に枯れて姿を消してしまいます。すると今度は暗く深い地中を這い回り、沢山に枝分かれた地下茎から、力強い緑色のモミの木に似た植生が成長するのです。直立した茎の上に殆ど枝分かれますことのない枝が規則的な輪生として並びます。全体は入れ子に組み合わされた茎の節からなっていて、簡単に引き離すことが出来ます。植物全体は乾いているように見え、ざらざらした手触りで、すぐに干乾びてしまうのに、空洞の茎の中が湿っているのが分かります。

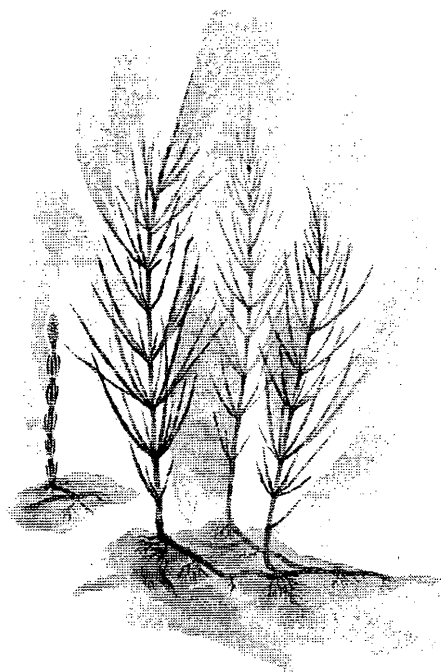
しばしば1メートルにもなる鉛筆ほどの太さの地下茎も、また空洞で節が組み合わされてい

ます。この地下茎のためにスギナはもっとも厄介な雑草とされています。畑や牧草地、土手や道、とりわけ湿った、どろどろした砂地に育つのです。

スギナはリズミカルに分節された茎からなり、葉を持たず、僅かな根しか持たず、本来の花も持ちません。銀-緑色の芽は、乾燥し、ばらばらにして治療に用いられ、その真っ直ぐに放射する枝は、強く構造化する力、形成する力として働きます。

新鮮なものは、その味と香りから、すぐに「緑の草」を思い出させます。乾燥した草は、藁の香りがし、長く噛んでいると名状しがたい、草っぽい、甘苦い味が口中に広がります。

スギナには、様々な物質と共に苦味素、タンニン酸、蔞酸が見られ、灰にするとその97%は珪素となります。



Ackerschachtelhalm (Equisetum arvense)

図1

2) 作用

スギナは強度な塩（sal：錬金術における塩プロセス）的な形成力を持ちます。この力は、その過剰に形成された姿や高い珪素含有率に現れています。このことで人体の中で神経感覚システムが作り出す形成力を刺激することが出来るのです。停滞による浮腫に対して、皮膚と筋膜組織を形成しながら、力強く働きます。

しかしながらスギナは、緑の若芽に先んじて、繁殖の芽を生み出す硫黄（錬金術における硫黄プロセス）的成分も持っていて、硫酸塩をその中に見ることが出来ます。

この二つの力がスギナの内部を貫いています。胞子毬果の六角形の小楯板は珪素独特の形態傾向を、葉の輪生は、花の放射傾向を示しています。

ルドルフ・シュタイナーはある日の講演の中で、スギナの中に私たちが「腎臓器官の中に持っているものにちょうど対応する形成力を持っている。」と語っています²⁾。こうして尿の組成を変えることなく、腎臓の排泄機能を刺激することが出来るのです。

貼用された内布と湯たんぽの温度次第で、スギナの形成力、或いは解体力を呼び起すことが出来るのです。

A) 腎臓湿布

1) 施療部位と使用温度

- ・慢性腎炎 (Nephritis) の腎機能の改善
- ・喘息 (Asthma bronchiale) : 体温程度で貼用し、形成力を刺激する
- ・腎臓疝痛, 腎臓結石: 出来る限り高温で貼用し、硫黄的, 解体的な力に呼びかける

B) 胸部の巻き湿布

1) 施療部位と使用温度

- ・喀痰による強度の狭作を伴う気管支炎
- ・肋膜浸出液 (Pleuritis) を伴う, 治癒過程にあ

る肺炎 (Pneumonie) :

体温程度で貼用し、形成力を刺激することで、浮腫傾向にある肺の換気を促す

A) 腎臓湿布とB) 胸部の巻き湿布

2) 施療時間

起床後再び増加する腎臓の活動を促すために、スギナの使用は大抵午前中に行う。

3) 禁忌

- ・原因不明の発熱
- ・月経初日の腹部領域への熱湿布は、出血を過度に促す可能性がある
- ・スギナアレルギー
- ・皮膚の創傷, 湿布部位の湿潤性のまたは炎症性の皮膚疾患

4) 必要物品

- ・スギナ茶 (花) 茶さじ1杯,
- 新鮮な冷たい水 300ml
- ・平らな洗面器
- ・内布と絞り布
- ・身体を大きく包み込める大きさの外布, 安全ピン
- ・湯たんぽ2個 (40℃で, 或いは熱く), 必要に応じて湯たんぽカバー

5) 準備 (詳細は, 参考文献¹⁾を参照のこと)

スギナを冷たい水に入れ, 蓋をして15分間煮, 5分間蒸らす。この長い準備時間は珪素を分解するために必要である。

腎臓湿布のための内布を約20×30cm大の, 胸部と体の巻き湿布に合わせた幅に折りたたみ, 端から中央へと巻き込む。絞り布の中に巻き込む。

外布を両側から中心へ向かって巻き, 湯たんぽで温めておく。

6) 実施方法

A) 腎臓湿布の場合：

外布を肩幅に広げ、座っているクライアントの後ろに置く。洗面器の中に内布を置き、その上からスギナ茶を注ぎ、硬く絞る。絞り布から内布を取り出して、－求められる効果により－体温、或いは出来る限り熱くして腎臓部に当てる。患者を寝かせる。外布を、素早くしっかりと身体に添わせながら当てて体を包み、安全ピンで留める。

両側からそれぞれ「十分に温かい」、或いは熱い湯たんぽを－求められる効果により－湯たんぽカバーに入れ、腎臓部の下に、背骨に当たらないように入れる。

B) 胸部の巻き湿布の場合：

外布を肩幅に広げ、座っているクライアントの後ろに置く。洗面器に内布を置き、その上からスギナ茶を注ぎ、硬く絞る。絞り布から内布を取り出して、患者の肩幅に広げ、外布と一緒に背中に置く。その際患者は心地よく暖かであればならない。患者を寝かせる。

a) 二人で施行する場合：

クライアントの両側に一人ずつ立ち、同時に内布を、完全に広げ、同様に患者にとって心地よい温度で体に当てる。すばやく上手くぴったりと合わせながら外布で覆い、安全ピンで留める。

b) 一人で施行する場合：

内布の一方の端を完全に広げ、心地よい暖かさで当て、すばやく上手くぴったりと合わせながら外布で覆う。もう一方の端も同様に行く。外布を安全ピンで留める。

患者の両脇に「十分に温かい」湯たんぽをおき、上掛けをかける。

7) 注意事項

胸部へ湯たんぽを置く際には、呼吸を圧迫したり、頭部に発汗することがある！しかし治療中、クライアントを決して不快に冷やしてはならない。

8) 持続時間

30—60分間

9) 後始末

クライアントから布を取り除く。内布を温湯で濯いで絞る。全ての布を風通しの良い所で乾かす。

10) 施療後の安静

15—30分間

Ⅲ. カモミールのハーブティー

(*Matricaria chamomilla*)

1) 植物描写

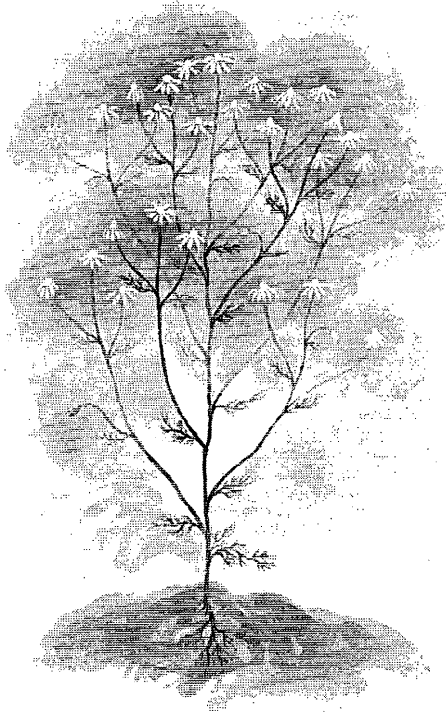
カモミールは昔、畑では雑草扱いでしたが、残念ながら、今では稀なことになってしまいました。カモミールは、乾いていてよく陽の当たる畑、道端や荒地で最もよく育ちます。

カモミールは地中に極僅かに根を張り、せいぜい50センチ程度の小ぶりで、繊細な枝分かれした植生を急速に成長させます。明るい緑色をした葉は糸のような先端へと分節され、まるで葉脈だけのように見えます。

6月から8月の盛夏の頃、太陽のような黄色をした小籠と白い放射状の花冠を持った、沢山の花が咲きます。花達はドーム状に張り出し、内部のない頭と後ろに倒れた花の舌が、まるでもう一步太陽へと近づこうとしているように見えます。カモミールは太陽の熱を、青いエーテル油へと変化させます。最も重要な成分は花に含まれるアズレンです。

開花期からすでに下の方の葉は黄色く枯れて落ち始め、全体も間もなく枯れて姿を消します。沢山の細い枝と無数の花を持つカモミールは光と熱に貫かれた大気へ向かって放たれ、完全に身をゆだねているように見えます。それは、華やかで光に満ち、晴れやかに遊び、重さのない軽やかな印象を与えます。

カモミールの花は甘く、華麗で軽く香り、その味はまろやかでやわらかいものです。口の中全体に広がりますが、すぐに消えてしまいます。



Kamille (*Matricaria chamomilla*)

図 2

2) 作用

こうして内部深くに受け取った熱を通して、カモミールは、強く、しかしマイルドな、抑制された硫黄の力を獲得します。これを通して深く温めることが出来、そのことで、痙攣を和らげ、痛みを鎮め、鼓腸に抗して働くことが出来るようになるのです。また神経質な不安や心的

な興奮を鎮めることも出来ます。カモミールは、傷口の治癒を促し、炎症を抑える力を持っています。

この植物は無駄に母草 (Mutterkraut) という名前を持っているわけではありません：ラテン語の言葉 mater は母を表します。それは何か快く包み込んでくれ、和らげてくれながら、深みにおいて秩序立て、癒してくれるものを持っています。

A) 腹部湿布

1) 施療部位と施療時間

- ・腸の痛みを伴う不調
- ・胃腸カタル、胃炎
- ・神経性の不穏、特に夜間
- ・月経の開始に伴う、緊張性の腹部痛
- ・腹部の冷え（例えば湯たんぽを必要とするような）に伴う、原因不明の腹部不快感
- ・神経質な、または、活発すぎる子ども、腹部痛を訴える傾向のある子どもに。湿布中（施行中の15-20分間と後休みの10分間）は、傍につきそう。場合によっては、読み聞かせをする。この湿布により、昼の休憩が取れる子どもが多い。中には、昼寝をする子どももいる。

この湿布は、可能な限り、食事の直後か、腹部症状の発現直後に行う。

2) 禁忌

- ・原因不明の急性の腹痛（急性腹症など）
- ・原因不明の発熱
- ・月経初日、腹部領域への熱湿布は、出血を過度に促す可能性がある
- ・カモミールに対するアレルギー
- ・皮膚の創傷、湿布部位の湿潤性のまたは炎症性の皮膚疾患

3) 必要物品

- ・カモミール茶（花） 茶さじ1杯、
新鮮な冷たい水 300ml
- ・平らな洗面器
- ・内布と絞り布
- ・身体を大きく包み込める大きさの外布、
安全ピン
- ・熱い湯たんぽ、場合により湯たんぽカバー

4) 準備（詳細は、参考文献¹⁾を参照のこと）

水を沸騰させ、カモミール茶の上から注ぎ、蓋をして2—4分間待つ。

内布を約20×30cm大に折り、巻いて絞り布の中に巻きこむ。

外布を両サイドから中心へ向かって巻き、湯たんぽで温めておく。

5) 実施方法

外布を肩幅に広げ、座っているクライアントの後ろに置いて、その上に寝てもらおう。

洗面器に内布を置き、その上からカモミール茶を注ぎ、硬く絞る。絞り布から内布を取り出して、できる限り熱い状態で腹部に当てる。外布を、素早くしっかりと身体に添わせながら当てて体を包み、安全ピンで留める。湯たんぽを湿布の上から当てる。必要に応じて、膝の下にクッションなどを置く。

6) 持続時間

30—45分間

7) 後始末

クライアントから布を取り除く。内布を温湯で濯いで絞る。全ての布を風通しの良い所で乾かす。

8) 施療後の安静

15—30分間

IV. 西洋ノコギリソウ・ティー
(*Achillea millefolium*)

1) 植物描写

西洋ノコギリソウはよく見かける植物です。野原や牧場、道端や線路沿いなどの、日当たりが良い乾いた痩せ地に好んで生えます。水分の含有量が少ないので、旱魃のような熱や寒冷に非常に強く、長く堅い根茎からは多数の地下根が分かれて伸びています。若い植物は、暗緑色の堅くてややざらざらした葉を持ち、無数にある尖った羽様小葉が、その俗称である“千の葉草”(millefolium)を想わせます。

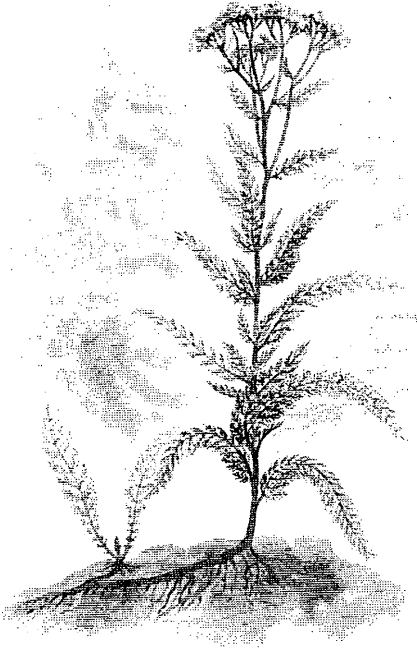
二年目には木の葉から80cmに及ぶ、堅くて強靱な花茎が垂直に伸びます。その上方はわずかに分岐して白色もしくは淡薔薇色の小さな菊科の花をつけ、全体で平板な笠のような形を造っています。西洋ノコギリソウは6月から10月にかけて花を咲かせ、しばしば冬の訪れを迎えて咲き終えて、その乾いた茎葉は寒冷と雪の中にいつまでも立ち続けます。

西洋ノコギリソウは力強く地上に根ざした印象を与え、毅然として厳格で自制のきいた、且つ、つりあいのとれた雰囲気を持っています。花と植物全体からの匂いは、しぶい風味の香り豊かな、やや土の暗さを匂わせるものです：ハーブティーはしぶみと苦い香りに口を引き締める味わいがあり、淡い渋みを後味に残します。花と葉にはカミレの花にも含有されるアズレン精油を含んでおり、加えてカリ塩のような苦味素やタンニンを含みます。

ルドルフ・シュタイナーはランドビルテンでの講演の中で、この植物について「全く特別な奇跡」で、「感激を禁じえない」と述べています。それはそこにあるだけで既に周囲に「全く特別に快いもの」であり、人間の臓器にもまた「アストラル体の衰弱によるものを、実に全てにおいて、より良く導く」ものであると表現しています。(13.6.1924)

2) 作用

西洋ノコギリソウは硫酸的な解き放つ力と塩基的な構成力とを、精巧に均衡させて内包している。



Schafgarbe (Achillea millefolium)

図3

それによって、十分に温め、緊張を解き、鼓腸を鎮める一方で、収斂し、力づけることができる。また、胆汁分泌と胃液分泌を促し、消化を促して食欲を増進させる。

A) 肝臓湿布

1) 施療部位と施療時間

- ・消化器系の衰弱
- ・肝臓の再生(回復)過程の促進：全般的な疲労状態、抗生物質治療や手術後のような負担の後

- ・鬱的な意気消沈の状態

この湿布は大抵昼食後の、できるだけ早い時間に行なわれる。

2) 禁忌

- ・原因不明の急性の腹痛(急性腹症など)
- ・原因不明の発熱
- ・状況によって、肝臓癌やその転移で、医師からの処方が無い場合
- ・西洋ノコギリソウに対するアレルギー
- ・皮膚の創傷、湿布領域の湿潤性のまたは炎症性の皮膚疾患

3) 注意事項

施行後の休息の後に、強い疲労感や重苦しい感覚があったり、それが繰り返し起こる場合は、貼用の時間を15分間短くする。

もしくは湿布を湯たんぽを添えずに行ない、10—20分後に不快な感じになり次第取り除く。これにより、初めの短時間の温熱作用だけが働くことになる。

4) 必要物品

- ・西洋ノコギリソウ 茶さじ1杯、新鮮な冷たい水 300ml
- ・平らな洗面器
- ・内布と絞り布
- ・外布、身体を大きく包み込める大きさ、安全ピン
- ・熱い湯たんぽ、場合により湯たんぽカバー

5) 準備(詳細は、参考文献¹⁾を参照のこと)

水を沸かして沸騰させ、西洋ノコギリソウの上から注ぎ、蓋をして3—5分間待つ。

内布を約20×30cm大に折り、巻いて絞り布の中に巻きこむ。

外布を両サイドから中心へ向かって巻き、湯たんぽで温めておく。

6) 実施方法

外布を肩幅に広げ、座っているクライアントの後ろに置いて、その上に寝てもらう。

洗面器にエッセンスの入ったお湯を用意し、内布を浸し、硬く絞る。絞り布から内布を取り出して、できる限り熱い状態で肝臓部位に当てる。外布を、素早くしっかりと身体に添わせながら当てて体を包み、ピンで留める。湯たんぽを湿布の上から当てる。

7) 持続時間

15—45分間

8) 後始末

クライアントから布を取り除く。内布を温湯で濯いで絞る。全ての布を風通しの良い所で乾かす。

9) 施療後の安静

15—30分間

参考文献

- 1) 伊藤良子 (2005) : シュタイナーの湿布療法 (その3) — 湿-熱湿布・湿-温湿布療法
の必要物品とその基本的手順 —, 京都市立看護短期大学紀要, 30.
- 2) Rudolf Steiner (1981) : Was kann die Heilkunst durch eine geisteswissenschaftliche Betrachtung gewinnen? (17. 7. 1924), *Ahthroposophische Menschenerkenntnis und Medizin*, Rudolf Steiner Verlag.