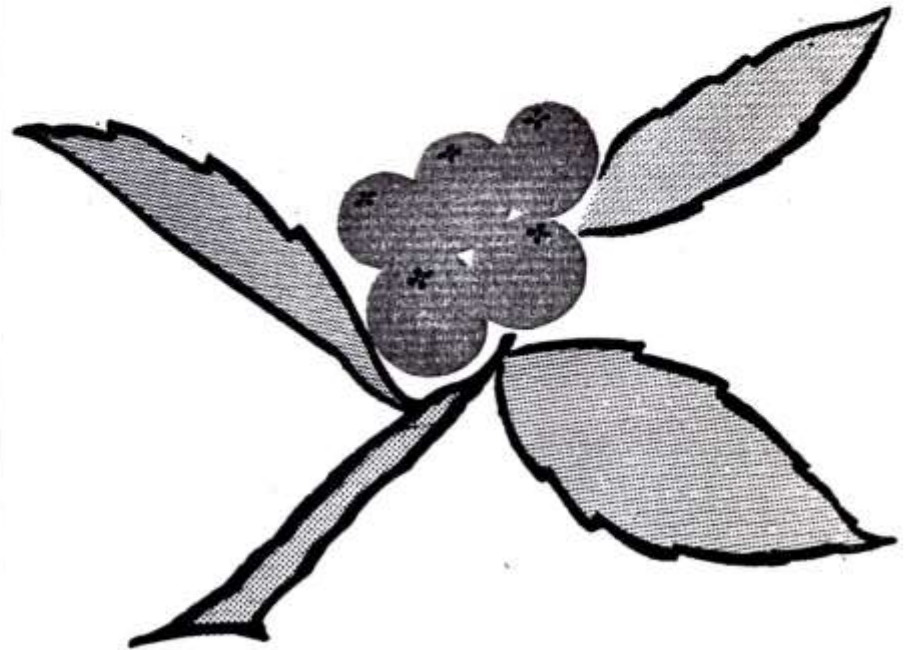


あなたの暮しに役立つ

妙薬30種



南 誠 完 著

せ	咳百日咳	南天実ときんかん	31
た	丹毒	大根の生葉汁	33
ち	血止め	すかんば、ねぎ	35
ち	中耳炎	ゆきの下の葉	37
て	低血圧	レモン汁	39
と	毒虫さされ	かたばみ、ゆきの下	41
に	乳児のくさ	どくだみ	43
ね	寝小便	小豆の生葉汁	45
の	脳病	赤しそ	47
は	はしか	いせえびのから	49
ひ	ビタミンC欠乏	柿の葉	51
へ	扁桃腺炎	梅干の黒やき	53
ほ	母乳欠乏	はこべ	55
み	水虫	にんにく汁	57
む	虫歯痛	昆布の黒やき	59
む	虫下し	南瓜の種	61
ろ	ろくまく炎	ばらんの根	63
わ	私の健康長命法		64

家庭の良書

医学博士

小西良則

十分の名言ハ
二つに
灯

東京大学大学院経済学系

三浦良

序

老人クラブ憩の家会員南誠完君は篤学の人である。今般会員の健康と長命を祈念して、本書の草案を示された。一読以来、憩の家の独占たるを惜しみ、広く老後奉仕の意味を以て刊行をすすめたのである。本書にのせるところは南家家伝の妙薬である。

中国古史によれば炎帝神農氏百草をなめて医薬ありと、漢方に示されたる和漢薬は、私達祖先の健康と長命を養って来たことを忘却してはならない。大自然の神秘は無限である。一塊のウラニウムの原石から原子の秘密を知ったのは近時に過ぎない。妙薬は脚下にある。我以外皆師と云えよう。洋薬万能の中に近頃漢方薬の再認識がとえらるる時、本書の刊行は、まことに時流に適したものと信ずる。別載の心の灯は、精神の妙薬である。併用して精神と身体を健康を求め、長命の道へ通すべきである。

昭和四十年十一月菊香る日

大宇陀町老人クラブ憩の家

連合会長 泉 竜 之 介

発刊のよろこび

紀元前五百六十四年、印度に生まれたお釈迦様は、仏の教に奉仕する僧侶に、「五明」と言って、声明、因明、工巧明、内明、医方明の五部門にわたる学問を身につけ、修行する事をすすめられたのですが、その五番目の「医方明」こそ、今日の医学であり、当時の僧侶は、医者であらねばならなかったのであります。お釈迦様は、この五明に欠く事なき大聖であらせられたので、「医方明」に於ても、細かに精通せられ、今日流行の漢薬とその処方根元は、こうした昔に釈尊に依つて教え示されて居たのであります。

今回私の心友である南誠完氏は、進んで、あらゆる面より見聞し、実地修得せられた「医方明」の諸知識を、輯録して、一冊の家庭の座右の宝典として、出版せらるゝに当り、求められるまゝに、釈尊と医学の所聞の一端を記して、刊行の慶詞と致したいと存じます。

昭和四十年十月一日

万法寺 沙門 晃慧 誌

はしがき

私達の周囲には、自然の思恵によって、無限の貴重な妙薬がありながら、ほとんど一般の人々に利用されていないことは、その天恵に無関心であり、経済的にも大なる損失であります。こゝに私は、十数年間、聞いたり、書物を読んだり、試して見たりして得た貴重な妙薬三十種を公開して、いさゝかでも世のために、報いることが出来れば、無上の幸と思います。そして読者の皆さんが、この妙薬を実験して、効果がありましたら、隣人や友人達に教え施し、その功徳を積んで下さい。

なお、私の好きな古今の名言を七十あまり収録しました。「天に口なし人をして言はしむ」と昔の人は言っています。名言こそ天の言葉であります。よい社会よい人間を造ってゆく上に、昔の人の残された名言を身につけることは、大切なことであり、無駄なことではないと考える次第であります。

昭和四十年八月一日

安騎野の住家にて

南 誠 完 了 する

明日ありと思う心のあだ桜

夜半にあらしのふかぬものかわ。

親 鸞 聖 人

過去をかえりみるなかれ。現在を頼め。

さらに雄々しく未来を迎えよ。

ロンゲフェロー

生活の知恵

大豆は畑の肉である。

汗 ぼ



妙薬—ももの葉

【用法】

ももの葉を一握り煎じて、その汁を、
脱脂綿につけて、局部をくり返し洗う
と、効果があります。



水を飲んで楽しむ者あり。

中根東里

錦を着て憂うる者あり。

足るを知る者は富む。

老子

聞くべし。見るべし。行うべし。

蓮沼門三

生活の知恵

清水にはミネラルが含まれている。

胃 病



妙薬Ⅱ梅干茶

【用法】

朝起きた時や夜寝る前に、番茶コップ一杯の中に、梅干一個を入れてください。飲むと卓効があります。

甘い菓子類を食べないやうにすることが大切です。

神と共に起き、
神と共に食し、
神と共に働き、
神と共に眠る。

われ人を愛してから初めて人生は楽しく、
われ人を愛してから初めて自分が生きることが
知ることができた。

網島榮川

ケンネル

生活の知恵

リノール酸が不足すると動脈硬化症になる。

うるしまけ



妙薬Ⅱ栗の葉

【用法】

栗の葉を適量に煎じて、その汁でかぶれた局部を繰り返して洗うと、カサカサになって治って来ます。

与える生活者になれ。

廷原大川

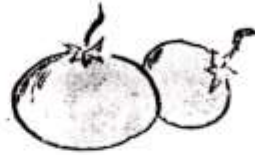
人の一生は重い荷物をかついで、遠い道を歩いている
様なものである。あせってはならない。

徳川家康

生活の知恵

レモン汁、に
んにくも肝臓
病によい。

肝臓病



妙薬トマト

【用法】

トマトはビタミンA、B、Cを多量に
含んでいて、毎日主食のやうに食べる
と、効果があります。

但し 肉や魚肉は治るまで食べない
やうにすることが大切です。



自慢高慢馬鹿のうち。

孟子

天に口なし。人をもって云わしむ。

平家物語

心におごりなき時は人を敬う。

武田信玄

砂とうは血液
を酸性にする

傷一切



妙薬―むかでの油

【用法】

生きた三寸むかでを、コップに約半分
のゴマ油の中に、四五日間つけておく
と、むかで油が出来ます。これを傷口
に少し塗っておくと、不思議に治りま
す。



我以外皆師なり。

宮本武蔵

積善の家に余慶あり。

易 経

正食、正息、正姿。

二木謙三

生活の知恵

ビタミンCは肌
を美しくし肝臓
副腎を強くする。



切れ痔
いぼ痔

妙薬Ⅱ茄子の青汁

【用法】

茄子のへたの所を切って、しぼった青汁を局部に付けて、その上にゴマ油をぬっておくと効果があります。

事をなすには、天に仕うるの心有るを要す。人に示すの念あるを要せず。

佐藤一齊

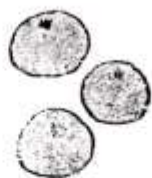
怒りは無知に始まり、後悔に終る。

ピタゴラス

生活の知恵

病菌はあり余つた蛋白質を食べて生きている。

下痢、赤痢



妙薬Ⅱ青梅エキス

【用法】

青梅を(約二リットル)大根おろしですりおろし、土鍋に入れて強火にかけエキスを作り、耳かきに約三杯(大人)朝夕に白湯で飲むと卓効があります。

一日働かざれば、一日食をとらず。

百丈禅師

ユーモアのない一日は、淋しい一日である。

島崎藤村

生活の知恵

胡瓜は血液を
清浄にする。

毛生え



妙薬Ⅱ胡瓜の葉

【用法】

薬用アルコール適量の中に胡瓜の葉を
きざんで、四五日入れておきます。そ
の液を朝夕局部にすり込むことを根気
よく続けていると、効果があります。

長命の秘訣は
色をすくなくし、
食をすくなくし、
思いをすくなくす。

いかなる教育も逆境に及ぶものはない。

貝原益軒

ディズレリー

生活の知恵

野菜の青汁は如何なる病にも効果がある。但しほうれん草は不可。

高血圧



妙薬Ⅱしゅろの葉

【用法】

葉を細かく切って、陰干にしたものを一握りと、甘草少々、コップ三杯の水を約二杯位に煎じつめて、毎日お茶代りに飲みます。肉や魚をひかえて、野菜や果物をたくさん食べること。

結婚は一つの学問である。

バルザック

己を制する人はもつとも強い。

セネカ

生活の知恵

酸の強い果物は
血液のアルカリ
性を増し健康に
する。

ジンマシン



妙薬Ⅱ夏みかんの汁

【用法】

魚等食べて、ジンマシンが出た時、夏みかんの汁をコップに一杯宛、朝と夜寝る前に飲むと卓効があります。レモン汁でもよろしい。コップに1/5位を水でとがして飲みます。

神を敬する者は
神に敬せられる。
人を敬する者は
人に敬せられる。

自然に帰れ。

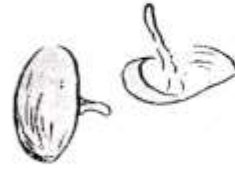
延原大川

ルソ

生活の知恵

干し椎茸にはビタミンDをたくさん含んでいる。

しもやけ



妙薬Ⅱ干し椎茸の煮汁

【用法】

煮汁の中へしもやけの局部をつけ、マツサージをするやうに、手で洗うと、不思議な効果があります。

初心忘るべからず。

世阿弥元清

節約は最大の収入である。

シセロ

言うべき時を知る人は黙すべき時をも知る。

アルキメデス

生活の知恵

卵油は胃病にもよくきく。

心臓病



妙薬Ⅱ卵油

【用法】

卵の黄味を五、六個、フライパンに入れ、強火でまぜながら焼くと、約二十分間で卵油が取れます。これを朝起きた時と、寝る前に小サジに $\frac{1}{3}$ 位飲むと大へん効果があります。

忍耐と信仰とは山をも動かす。

ウイリアム・ペン

奉仕を主とする事業は栄え、

利得を主とする事業は衰える。

フォード

生活の知恵

リンゴのおろし汁は便秘によくきく。

腎臓病



妙薬＝リンゴの黒焼き

【用法】

リンゴを二個銀紙に包んで、強火で焼き、粉末にして朝夕数回に分けて飲みます。又レモンや夏みかん等の汁を、大きじ一杯と、蜂みつ大きじ二杯を生水でうすめて寝る前に飲むと卓効があります。

よしあしを人の上には言いながら
身をかえり見る人なかりけり。

明治天皇

天才とは九十九パーセントの努力と一パー
セントの靈感とによって成る。

トーマス・エジソン

生活の知恵

神経痛は肉や、魚や、塩からい物を食べる人に多い。

咳、百日咳



妙薬Ⅱ南天の実ときんかん

【用法】

蔭干にした南天の実（赤でも白でもよい）一握りと、きんかん五、六個と黒砂糖少々とコップ三杯の水を土びんに入れて、半分ぐらいに煎じて、朝夕飲みます。不思議な効果があります。

知能の差は小なり。
実行の差は大なり。

赤坂繁太

和を以って尊しとなす。

聖徳太子

愛せよ、然らば汝も愛せられん。

エマールソン

生活の知恵

大根の生葉にはビタミンA Cがたくさん含んでいる。



丹
毒

妙薬Ⅱ大根の生葉汁

【用法】

大根の生葉をすり鉢ですり、少し水を加えて青汁を作り、一回分コップに一杯、一日数回飲むと効力があります。

心に太陽を持ち、唇に歌を持って。

山本 有三

生水は無病の妙薬である。

クランケ博士

幸福の果実は感謝の畑にみえる。

西田 栄三郎

生活の知恵

野菜を煮て食べる事は生で食べる事より劣る。

血止



妙薬 Ⅱ すかんぼ、ねぎ

【用法】

切傷や打傷等で、血を止めようとする時、ねぎか、すかんぼの葉をもんで青汁を出し、局部につけて指でしばらく押えていると、不思議に止まります。

人間は神のようではない。

ただ最も人間らしい時、最も神に似るものだ。

テニス

短い一生は時間の浪費によっていっそう短くなる。

ジョンソン

生活の知恵

ゆきの下のしぼり汁はやけどにもきく。



中耳炎

妙薬＝ゆきの下の葉

【用法】

ゆきの下の葉五六枚を、きれいに洗ってしぼり、その青汁を、脱脂綿に浸して、局部につけると、痛みが次第に止ります。

果断と根気とは人間最大の美德である。

ゲーテ

第一の財産は健康である。

エマソン

人常に菜根を噛み得ば、則ち百事做すべし。

汪信民

生活の知恵

血液が酸性に
なると病気の
もとである。

低血圧



妙薬Ⅱレモン汁

【用法】

レモン汁にはビタミンCが多く含んでいます。朝・昼・晩と盃に一杯ずつ水で少しうすめて飲み続けると効果があります。

陰徳あれば必ず陽報あり。

準南子

仕事は出来るところから始めよ。

ジュファーン

天に星あり。地に花あり。人に愛あり。

武者小路実篤

生活の知恵

肥満型は健康のシンボルでなく健康の敵である。

毒虫さされ



妙薬Ⅱゆきの下の葉

かたばみの葉

【用法】

五、六枚の葉を手でもんで、青汁を作り、傷口にすりこむと、よく効きます。

諸君は諸君の子を不幸に導く最もたしかかな方法を
知っているか。それは子がほしいという物を、何
でもかでも手に入れさせることである。

自分を知ることが、真の進歩である。

ル
ソ
ー

アンデルセン

どくだみの煎じ汁は腎臓病にもきく。

乳児のくさ



妙薬Ⅱどくだみ(十葉)

【用法】

どくだみの葉や茎を陰乾しにしたもの一握を煎じて、お茶代りに飲んでいると、自然にくさが治って来ます。妊婦が飲んでいると乳児にくさが出来ません。



信仰なき人は手綱なき馬の如し。

フランクリン

私は長い一生涯の間、一度も今日なすべき事を明日に延ばした事はない。

ワシントン

生活の知恵

野菜、海草、果物等のアルカリ性食物は健康の味方である。

寝小便



妙薬Ⅱ小豆の生葉汁

【用法】

小豆の生葉を水洗いして、泥などを落とし、両手でもむか、すり鉢ですって青汁を作り、盃に二三杯朝昼飲み続けると、卓効があります。



天は自ら助くるものを助く。

フランクリン

止まれ。而して考えよ。

トルストイ

はや起きにまさる勤めぞなかるべし

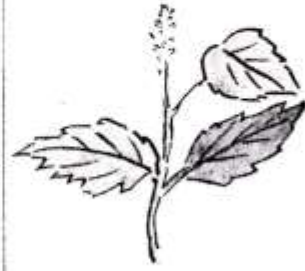
夢で此の世をくらし行く身は。

二宮尊徳

生活の知恵

赤しそにはビ
タミンAを
含んでいる。

脳病



妙薬Ⅱ赤しそ

【用法】

赤しその葉を陰乾しにしたものを一握り
りと、コップ三杯の水を半分位に煎じ
つめて、朝夕飲み続けると効力があり
ます。



非は理に勝たず。理は法に勝たず。

法は権に勝たず。権は天に勝たず。

楠木正成

人心危うく、道心かすかなり。

孔子

えびやかにや貝
等を勤めて食べる
と頭がよくなる。

はしか



妙薬Ⅱいせえびのから

【用法】

適量のいせえびのからを、土びんに入
れ、コップ三杯の水を半分位に煎じつ
めて、二回程に分けてあつい中に飲む
と、はしかが外に出て、よく効きます。

世の中には数多くのよい格言がある。人がそれらを
活用することに欠けているだけだ。

パスカル

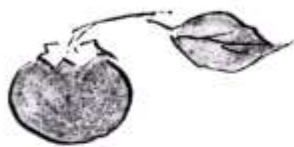
一大事とは今日唯今のことである。

白隠禅師

動物も植物も夜寝ている時に成長している。

ビタミンC

欠乏症



妙薬 柿の若葉

【用法】

柿の若葉（五月頃）はビタミンCをたくさん含んでいます。たくさん摘んで来て青汁を作り、蜂蜜を少量入れて、コップに一日二杯位飲みます。

春の川澄まず濁らず流れけり。

六合庵

衣食足りて礼節を知る。

孔子

衆生皆我子なり。

釈迦

生活の知恵

にんにくのしょう油漬は美味で精力
体力増強になる。

扁桃腺炎



妙薬Ⅱ梅干の黒焼き

【用法】

梅干一個（小さいのは二個）を金網の上
にのせ、強火で黒焼きにして、種を
捨て、よくすりつぶして、粉末にし
ます。小さじに一杯か二杯生水で朝晩飲
みます。卓効があります。

小さな雨だれは堅い大理石をうがつ。

ハーバート

愚痴よりも勇気を。
不平よりも感謝を。
劣等感よりも希望を。
悪口よりも反省を。
憎しみよりも愛情を。

加藤日出男

朝食と夕食にカロ
リーの多いものを
とるべきである。

母乳欠乏



妙薬はこへ

【用法】

生菜をすり鉢ですって、青汁を作り、
味をつけて、一日コップ二杯位い飲み
ます。又お浸しにして食べても効果が
あります。



節約は最大の収入なり。

シ
セ
ロ

智者は物に任せて己れに任せず。

愚者は己れに任せて物に任せず。

だ
る
ま
大
師

生活の知恵

にんにく灸は
神経痛にきく
ことがある。

水虫



妙薬Ⅱにんにくの汁

【用法】

にんにくを一、二個大根おろしですり
おろして、ガーゼに包んでしぼった汁
を、びんに入れておき、一日三回位い
脱脂綿にしまして、局部にすり附ける
と治って来ます。

先祖を尊び、神を尊び、親族と親しみ、
不幸な人々をあわれみ、文学を好み、
土に親しむべし。

吉田 松陰

敷島の大和心を人間はば

朝日に匂う山桜花

本居 宣長

生活の知恵

海藻にはミネラルが含んでいて長命食品である。

虫歯痛



妙薬 二 こんぶの黒やき

【用法】

昆布の黒やきを粉末にして、蜂みつでねって、脱脂綿につけて、虫歯の穴に入れ、安静にしていると治って来ます。

宇宙は不思議なり。故に人生は不思議なり。

国木田独歩

徳の教は目より入り、耳より入らず。

福沢諭吉

愛をはなれた仕事は成功しない。

蓮沼門三

光と土と水に親しむことは健康の母である。

虫下し



妙薬＝南瓜の種

【用法】

南瓜の種をすり鉢ですりつぶして、かすを捨て、その汁を盃に三、四杯位い飲みます。

上善は水の如し。

老子

せい沢ほど人を馬鹿にするものはない。

乃木希典

怒りは敵と思え。

徳川家康

食物は体を造る
が食べ方によつ
て病を造る。



ろくまく炎

妙薬Ⅱばらんの根

【用法】

根を大根おろしですりおろし、大豆位
いの大きさにまるめて、朝晩二回、三
個位い生水で飲みますと効果がありま
す。

私の健康長命法

- 1、三十分間毎日散歩すること。
- 2、足の指先に力を入れて歩くこと。
- 3、よく働きよく眠ること。
- 4、深呼吸を時々行うこと。
- 5、笑うこと。
- 6、両手の指を握ったり伸したりする運動を時々すること。
- 7、ヨガの健康法の逆立を五分間毎日行うこと。
- 8、最初の一口を五十回以上よくかむこと。
- 9、生野菜や果物や海草を毎日食べること。

- 10、生水をコップに三杯位毎日飲むこと。
- 11、四十才を越えると、肉や魚などの動物性蛋白・脂肪をあまり食べないこと。
- 12、思いを少なく、色を少なく、食を少なくすること。
- 13、神仏に感謝すること。
- 14、衆生を愛し憐れむこと。
- 15、我以外皆師なりと思ひ日日よろこんで、くらすこと。

御質問に御答えします

妙薬の作り方や治療法等について、御質問がありましたら、出来る限りの御指導を致します。返信料切手二〇円をそえて御送り下さい。

送り先 奈良県宇陀郡大宇陀町中新

南 誠 完

昭和四十年十一月十七日初版発行

定価 一〇〇円

送料 二〇円

禁複製

奈良県宇陀郡大宇陀町中新

著者 南 誠 完

奈良県宇陀郡大宇陀町西山

印刷所 KK朝日堂印刷所

奈良県宇陀郡大宇陀町字拾生

発行所 大宇陀老人クラブ
憩の家連合会