

あなたは幸福になる

# 妙薬33種



南 誠 完 著

目次

序	大宇陀町老人クラブ懇の家連合会長泉 竜之介	1
序	万法寺沙門晃慧	2
はしがき	南 誠完	3
あ 汗 ぼ	梅 干 茶	5
い 胃 病	栗 の 葉	7
う ろうしまけ	ト マ ト	9
お おうだん	ト マ ト	11
か 肝 臓 病	ト マ ト	13
き 傷 一 切	むかでの油	15
き 切痔いぼ痔	茄子の青汁	17
け 下痢・赤痢	青梅エキス	19
け 毛 生 え	胡 瓜 の 葉	21
こ 高 血 圧	しゆろ葉	23
し ジンマシン	夏みかん汁	25
し しもやけ	しいたけ汁	27
し 心 臓 病	卵 油	29
し 腎 臓 病	サボテンの黒やき	31
し 神 経 痛	びわの葉	33

せ ぜんそく	赤松の葉とにんにく	35
せ 咳 百 日 咳	南天実ときんかん	37
た 丹 毒	大根の生葉汁	39
ち 血 止 め	すかんぼ、ねぎ	41
ち 中 耳 炎	ゆきの下の葉	43
て 低 血 圧	レモン汁	45
と 毒 虫 さ され	菊 の 葉	47
に 乳 児 の く さ	どくだみ	49
ね 寝 小 便	小豆の生葉汁	51
の 脳 病	赤 し そ	53
は は し か	いせえびのから	55
ひ ビタミンC欠乏	柿 の 葉	57
へ 扁桃腺炎	梅干の黒やき	59
ほ 母 乳 欠 乏	は こ べ	61
み 水 虫	にんにく汁	63
む 虫 歯 痛	昆布の黒やき	65
む 虫 下 し	南瓜の種	67
ろ ろくまく炎	ばらんの根	69
わ 私の健康長命法		70

家庭の良書

医学博士

小西良則

十、今、名、言、ハ  
ニ、ノ、火、灯

東京大学大学院文学部  
三浦良

寿宝典

東京大学文学部教授  
天根静之





## 序

老人クラブ懇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。一説以来、懇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なえられる時、本書の刊行は、まことに時流に適したものと信ずる。別載「心の灯」は、精神の妙薬である。併用して精神と身体の健康を求め、長命の道へ通ずべきである。

昭和四十四年三月十日

大字陀町老人クラブ懇の家

連合会長 泉 竜 之 介

## 序

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」と言つて声明、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、医者であらねばなかつたのであります。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。

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、出版されました。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。

昭和四十四年三月十日

万法寺 沙門 晃慧 誌

## はしがき

私達の周囲には、自然の恩恵によつて、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けないことは、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三十三種を公開して、いさ、かでも世のために、報いることが出来れば、無上の幸と思ひます。そして読者の皆さんが、この妙薬を実験して、効果がありませんでしたら、隣人や友人達に教え施し、その功德を積んで下さい。

なお、私の敬愛する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わしむ」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つてゆく上に、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。

尚、この度再版のよろこびを得たことは、発刊以来各地方の読者諸賢の絶大なる好評を頂いた賜であり、又会長泉竜之介氏の御尽力に対して衷心より感謝致します。

昭和四十四年三月十日

安騎野の住家にて

南 誠 完 するす

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。

ロングフェロー

生活の知恵

大豆は畑の肉  
である。



汗  
ば

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。

錦を着て憂うる者あり。

足るを知る者は富む。

聞くべし。見るべし。行うべし。

中根東里

老子

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 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。

綱島梁川

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。

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洗うと、カサカ  
サになって治って来ます。

人間は建物を建てるが  
建物は人間の形をつくる。

チャーチル

人間は野菜のみを食することで  
三日間も不眠不休が出来る。

ソクラテス

生活の知恵

トマトは野菜の  
王様である。



おうだん

妙薬トマト

【用法】

トマトを主食の如くに毎日七、八個  
食べると卓効がある。

又大切なことは肉や魚等を中止して野  
菜やしじみの汁等を食べるとよい。

与える生活者になれ。

延原大川

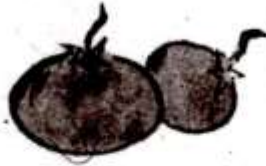
人の一生は重い荷物をかついで、遠い道を歩いている  
様なものである。あせってはならない。

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

生活の知恵

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  
の食用油の中に、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、しばった青汁を局部に附けて、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、こした液を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。

貝原益軒

いかなる教育も逆境に及ぶものはない。

デイズレリー

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＝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、甘草少々と、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—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 $\frac{1}{5}$ 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。

延原大川

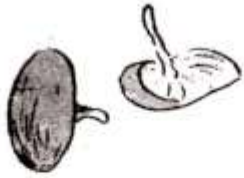
自然に帰れ。

ル  
ソ  
ー

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＝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

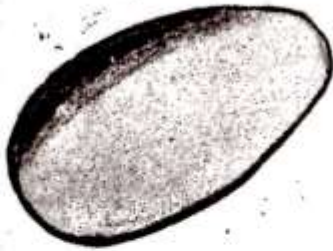
言うべき時を知る人は黙すべき時をも知る。

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。

ウィリアム・ベン

奉仕を主とする事業は栄え、

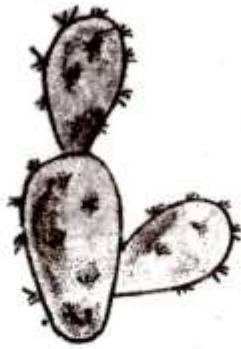
利得を主とする事業は衰える。

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



沙薬||サボテンの黒焼き

#### 【用法】

サボテンの黒やきを粉末にして、食事後小さじに二杯程生水で飲むと効果があります  
又レモン汁を盃に一杯生水でうすめて食間に飲むと早く治ります。

一隅を照らす。是即国家なり。

伝教大師

完全な意味での民主政治は、一人くゝの人間が神にならなければ不可能である。

ルソ

生活の知恵

びわの葉は薬王樹といわれている。

神経痛



妙薬—びわの葉

【用法】

秋から冬にかけて濃い緑色をしたびわの葉を、大量に採集しておいて、一回に二十枚ぐらい専用の大鍋で煎じて、その液を風呂に入れて入浴すると効果がある。



歴史的風致に無関心なのは日本人と  
いう野藩人である。

大仏 二郎

愛とは与える喜びである。

恋とは相手から奪い求める性質を持っている。

恋は燃える火である。いつかは消える。

柴 雅子

生活の知恵

赤松の葉には酸性  
血液をアルカリ性  
にする成分が含ま  
れている。

ぜんそく



妙薬Ⅱ赤松の葉、にんにく

【用法】

赤松の葉（雌松の葉）を五、六十枚と甘  
草少々水三合を、二合に煎じつめて朝  
夕に飲むこと。  
又、にんにくの一かけらを大根おろしで  
すりおろし、蜂蜜少々と混ぜて一日三  
回位食べると効果がある。  
肉や魚等を食べないこと。

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—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  
むと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のる。

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つそう短くなる。

ジョンソン

生活の知恵

ゆきの下のしほ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、きれいに洗ってしほり、その青汁を、脱脂綿に浸して、局部につけると、痛みが次第に止まります。

果断と根気とは人間最大の美德である。

グ  
ー  
テ

第一の財産は健康である。

エ  
マ  
ー  
ソ  
ン

人常に菜根を咬み得ば、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・晩と盃に一杯づ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。

准 南 子

仕事は出来るところから始めよ。

ジュファアーンソン

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菊の葉

【用法】

ぶとなどにさされて、かゆい時、菊の  
葉四、五枚を手でもんで、その汁を根  
気よくすりつけると効果がある。

諸君は諸君の子を不幸に導く最もたしかな方法を  
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。

ル  
ソ  
ー

自分を知ること、真の進歩である。

アンデルセン

生活の知恵

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 (十薬)

【用法】

どくだみの葉や茎を陰乾にしたもの  
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—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

二宮 尊徳

夢で此の世をくらし行く身は。

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 赤しそ

【用法】

赤しその葉を陰乾しにしたものを一握りと、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

生活の知恵

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||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。

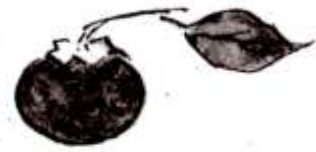
白隠 禪師

生活の知恵

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Ⅱ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】

梅干二個（小さいのは三個）を金網の上のせ、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。生水で朝晩飲むと卓効があります。

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

生活の知恵

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】

生葉をすり鉢ですって、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。

極めて高い所の妙理は

極めて平易な低い所にある。

菜根譚

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  
れ患部にしまして、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  
が含まんでいて  
長命食品である。

## 虫歯痛



妙薬 昆布の黒やき

【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



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

生活の知恵

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

ぜ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

生活の知恵

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、両手の指を握つ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。



御質問にお答えします

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

禁複製

昭和四十年十二月一日 初版発行  
昭和四十四年三月十日 再発行  
昭和四十六年五月十日 三版発行  
昭和四十八年一月十五日 四版発行

定価 二〇〇円

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五十軒

印刷所 富士総合印刷所

発行所

奈良県宇陀郡大宇陀町中新

大宇陀老人クラブ連の家連合会

南 誠 完

電話(〇七四五八)③〇〇六二番