

『どくだみ』 生薬名 十薬

「たぐえいの 楽い交力
がある」という
意味。

—どくだみ科・どくだみ属— 学名 ホウキニアコルダ
ラテニ語に心臓の形

。平安の時代から薬として使用されてきました
ゲンノショウコ・センブリと共に日本の三大薬草



「花」

たぐえいの
小さな花が
集まっています

「がく」

白い花びらのような
ものが がく ごと
こいで 虫を呼いて
花に 誘引します。

「葉」

心臓の形を
していると言われ
学名にも
なっています。

心臓にも良い
↑
血流を良くする
という意味!!

開花 (梅雨期)

5月末～6月・7月始。

花期が一番
薬効が強い

「名前」 毒を抑えると
いう意味の
毒大寄せ (ドクダミ)
からきたとも言われ
ています

古くから解毒の薬草と
して役立ってきました。

強い抗菌 殺菌 作用 がある

ものが腐りやすい時期に生えてくれるのはありがたい。



②チキの活用法

●虫よけスプレー・かゆみ止め●

ドクダミは虫がきらいな匂いの成分を持っています。
市販品にくらべると穏やかな効果ではありますか？

その分 肌にはやさしいです。

100ml のスプレーボトルで

チキ 20ml, 精製水 80ml

ハッカ油を少々入れると スッキリ
しますヨ



3~4倍にうすめて、

こされた後のかゆみ止めにも使用できます。

●化粧水●

ドクダミの持つ抗炎症作用で 肌を守り、
抗菌作用で清潔な肌環境を守ります。

100ml の容器で チキ 20ml, 精製水 80ml

グリセリン(保湿用) 1ml 位を入れてよくふって下さい。

肌か、アルコールに弱い方は 水を多めに入れて下さい。

夏は冷蔵庫で保管しながら使用して下さい。

生活紫外線の
ダメージも軽減
してくれます。

●入浴剤●

お風呂にチキを数滴入れる血行促進、デトックス 安眠効果が
あります。 あせも、肌あかにもよいです。

●うがい薬●

殺菌作用があるのを口内と清潔にしてくれます。

口内炎など、αどの軽い痛みにも効果があります。

苦味がありますので 水を入れてカップに数滴入れて
使用して下さい。



チキ以外...

- お茶・・・乾燥としっかりさせて、お茶にします。
お茶の効能は、血行促進、新陳代謝、神経細胞、筋肉細胞の活性化、
心臓病、成人病の予防、血管の強化、体内の毒素のデトックス、ストレスや自律神経
の軽減にも
- 生葉・・・はなづまり、蓄膿症、(生葉をもうぐ汁を出して鼻に丸めて入れる)
殺菌脱臭効果、冷蔵庫の中に1,2本入れておくと冷蔵庫の匂いを取り除く。
かざることによって室内の空気を浄化します 匂いは臭いになりませんヨ トイレカ
・包みかこもりやす
い場所へ。

★ どくだみ チニキの作り方 ★

用意するもの

- ドクダミ
- 保存瓶
- 35°のアルコール

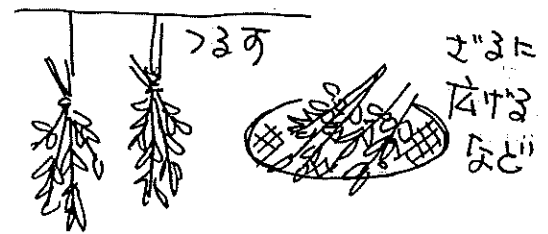
チニキとは、野草の持つ自然の成分をアルコール液に浸し、抽出したものです。アルコールにつけることで、水溶性、脂溶性の成分を抽出できるので、野草の持つ力と効率よく取ることが出来ます。

○ どくだみを採取します。

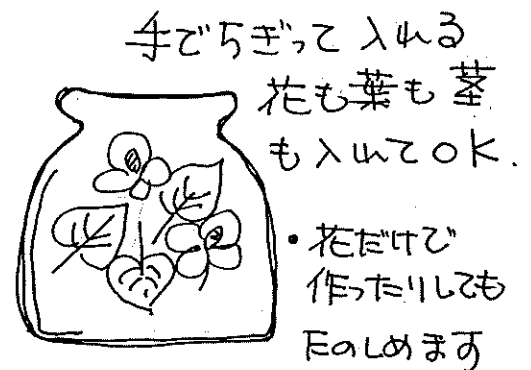
一番薬効が強いのは、花の開花期ですが、みどりの葉が生きていていれば（生命力の強いような状態であれば）いつでも大丈夫です。

（花は5月末～7月始め頃）葉、茎、根も使用して、大丈夫です。

○ 水洗いして泥や虫などの印を洗い流します。水氣をとるために風通しのよい日かげに置いて水氣を切ります。1、2日で水氣は切れます。乾燥させるまで干さなくて大丈夫です。



○ かびないように水分がしっかり切れたら保存する瓶の8分目位まで、ドクダミをちぎって入れます。



○ どくだみが かぶるように用意したアルコール液を入れます
35°以上のアルコール度数が安心です
（ウヰッカ、ホワイトリカーなど）



つけこみ期間

1ヶ月～3ヶ月、抽出液がこぼく色になります。
この頃から使用できます。
3ヶ月～6ヶ月頃で中味を取り出してOKです。1年位たつとアルコールもふちついてきます。



◎ これが ドクダミチニキの原液となります。

いろいろ活用しましょう。