

ハーブティーの効能の検証

Verification of the Effect of a Herb

廣部 千恵子

It becomes popular to use herbs for the maintenance of health. Many books were published concerning herbs. However, so many effects have been described for one herb and we are not sure which is correct and which is not. By using Bi-Digital O-Ring Test Method, it is possible to guess the effects of each herb for health.

The results of O-Ring Test are shown in Table 1 and the various uses referred to in the past literature of each herb are shown in Table 2.

日本でもハーブ園、ハーブショップが数多く見られるようになってきた。ハーブ園で栽培しているハーブの摘みたてのフレッシュハーブティーは確かに美味しいし、それなりの効果があるように思われる。また、ハーブ園ではかなり品質のよいドライハーブも提供しているようである。しかし、実際にショップで売られているものも鮮度を保持して十分に効果のあるドライハーブを提供しているであろうか。

今回市販されているハーブ類、産地から直接取り寄せたハーブ類、ハーブ園で作られたハーブ類、自宅のものなどを試料としてハーブティーを実際につくり、その効能を検証してみた。検証すると言っても実際に多くの人に飲んでもらって効果を実証するには数年ないしは十数年の時間が必要である。そこで、今回は、私の所属する日本バイ・デジタル・O・リングテスト医学会で行われているO・リングテスト法のテクニックを用いてハーブティーが何にむいているティーであるかを、従来言われている効能と対比して検証してみた。まず、この方法で使われるO・リングテスト法とはどのようなものであるかの説明をしたい。

O・リングテストとは

人の親指と他の指先をつけて丸いリングをつくることからO・リングと言い、このO・リングをいろいろな検査に使用するのでO・リングテストと言う。正式にはBi-Digital O-ring Test（以下単にO・リングテストとする）と呼ばれている。ニューヨークの心臓病研究ファウンデーション研究所所長の大村恵昭（おおむら・よしあき）博士*によって長いこと研究され、1981年に国際雑誌“Acupuncture & Electro-Therapeutic Research”に発表されたもので、その後も大村は不断の研究を重ね、改良に改良を重ねて現在に至って

いる。

さて、人間は常に電場や磁場などの刺激を、さらに生活環境に存在する種々のものを感じ取っている。意識するしないに関係なく感じ取っている。その感じ取ったものを脳は私たちににとって良いか否かを判断しているが、この判断が指先の筋力に現れてくる。脳が良いものと判断すれば指先の筋力が強くなり、悪いと判断すれば弱くなる。このことを利用して人間を生体センサーとして、生体内の情報を指の筋力変化によって検査することができる。この方法がO-リングテストである。

さて、このO-リングテストの応用は現在は医療の面での活用が殆どであるが、この検査は薬学、化学、農学、その他の分野で広く活用できる可能性をもっている。そして一般の人が自分の生活環境を守っていく上でも注意して使用すれば簡単に利用できる優れた方法である。今回は、この方法をハーブティーの検証に利用したわけであるが、原理は医学に応用したい人にとっても、その他に利用をしたい人にとっても全く同じである。

- * 幾つかの大学の客員教授をされた後、現在ニューヨーク心臓病研究ファウンデーション研究所所長、ニューヨーク州公認国際鍼・電気治療大学学長、ニューヨーク医科大学社会および予防医学教授、ウクライナ国立医科大学ノン・オーソドックス医学教授、パドバ大学麻酔学研究所客員教授、Acupuncture & Electro-Therapeutics Research 編集責任者（同誌に研究発表多数）、日本バイ・デジタルO-リングテスト協会会長

O-リングテストのやり方

O-リングテストの細かいところを説明する前にO-リングテストをどのようにして行うかを説明する。

O-リングテストには直接法と間接法がある。直接法は検査を受ける人（被検者）の指で作ったO-リングを検査する人（検者）の指のリングで左右に水平に引いて行う。間接法は被検者と検者の間に第3者が入り、検者は被検者の指のリングを引く代わりに第3者の指のリングを引く。医学領域に応用する時には、この間接法も度々行われる。いずれで行うにしろ検査指の選択が必要になるので、その選択法について説明する。この検査指の選択法はO-リングテストを医学領域に使用する場合にもその他の場合にも全く同じである。

これから説明することを分かりやすくするために、手の指を次のように番号づける。

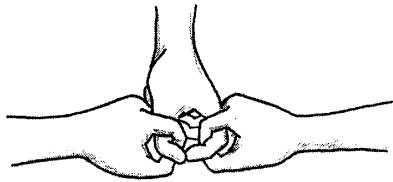
親指	1
人差し指	2
中指	3
薬指	4
小指	5

検査指として選択されるためには次の3つの条件をパスする必要がある。

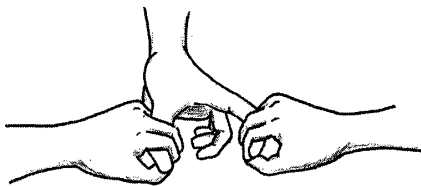
- 1) 被検者が第1指に他の選択されたもう1つの指（第2～5指）を対抗させて、この2指で輪（O・リング）をつくる。O・リングはできるだけ丸く作ることが望まれる。このO・リングは、持続的に同じ力を入れている必要がある。そして検者がこの輪を検者の作った指の輪（通常は1と2の指の輪）で開こうとする時、開かないこと。
- 2) 同じく被検者の選択された指の輪が検者の1と2、3の3本の指のリングで引いた時に開くこと。
- 3) 1)の時と同じように2本の指で輪をつくり検者の指で開かないことを確認したら、被検者は自分の首を上、下、左、右に向ける。そして指の筋力が変わらないことを確かめる。もし変わるようであれば、1)と2)の条件が合格しても被検者は検査指を提供することができない。少しの体位の変化によっても指先の筋力が変化してしまう人を検査に使用するのは不適である。そのような人の検査指を使うと、ちょっとした動作でもO・リングが開いてしまい、誤った結果が出てしまう。

以上の条件が満たされない時には被検者として使用できない。医学領域では、この際第3者を入れた間接法を用いる。間接法を用いると手に麻痺のある人、赤ん坊、目が見えない人、動物などにもO・リング検査を行うことができる。

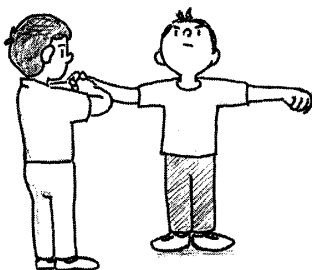
この指の関係を図示すると次のようになる。



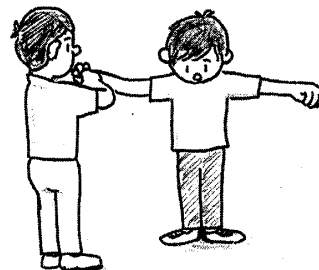
検者の1と2の
リングで開かない



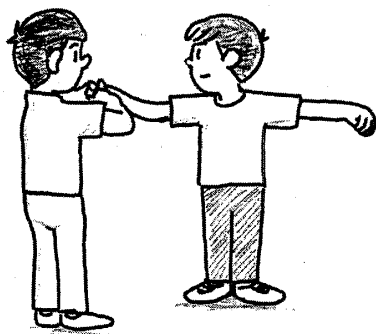
検者の1と2, 3の
リングで引くと開く



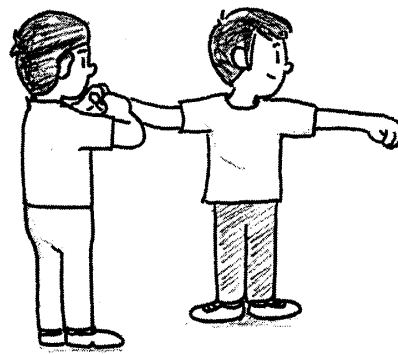
被検者が上を向く



被検者が下を向く

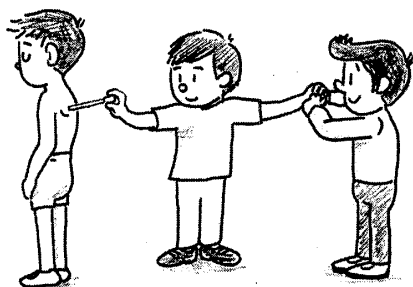


被検者が右を向く



被検者が左を向く

実際の検査に当たっては検者はできるだけ水平の方向に一定の力で相手の指を引くようにする。



間接法で行う
O-リングテスト

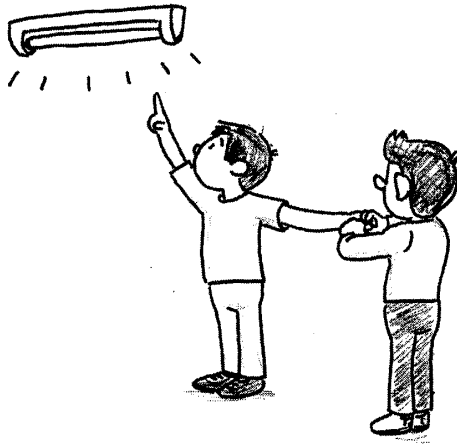
単にこれだけ説明すると、誰でも簡単にO-リングテストを行えるように思うであろうが、実際にはかなり難しい。そこで、ハーブのテストに入る前にこれだけの練習は行ったほうがよい。まず2人ペアになって検査指のリングがいろいろな条件で開くことを体験してみる。簡単な実験はテレホンカード、イオカード、パスネット、銀行のカード、その他のカード類を用いる。カード類は磁気を帯びている。いずれかの面がN極で反対側がS極になっている。このような磁気を帯びたカード類は使用するたびにS極、N極が変わることがある。カードの表裏の中央をそれぞれ指差して、検査指の筋力の違いをお互いに感じてみるとよい。また現在の時計には殆ど電池が使用されているが、そのプラス極とマイナス極がどちらかを向いているかによって筋力の強い弱いが変わる。市販の時計は肌に触れる側がO-リングでマイナスの反応の出るものが多いと思うが、そのようなものは長い間に体に悪影響が出てくる可能性がある。また、テレホンカード、イオカードなどを胸のポケットにしまっておくのも同様に危険な場合がある。

この二つの方法で指の筋力の違いをはっきりと感ずることができるようになったら次の実験に移る。

私達の環境の中には体に良くないものが沢山ある。体に何らかの異常をもたらすものの方に検査指でない方の指を向けただけでO-リングは簡単に開いてしまう。この方法でO-

リングが開くものと開かないものを実感してみよう。そしてコンスタントに検査できるように練習する。

この方法をマスターできたら、自分の周りにある異常をチェックしてみよう。



異常を調べるには、
被検者がそのものを指差す

体に悪いものの方を指差すとO-リングが開くということは、検査指でO-リングをつくる時に、他の指は内側に軽く曲げておかなければならないことを意味する。もし、検査指以外の指が他の所を指差していたら、その延長上にある異常なものの情報を拾ってしまうからである。同じような理由でO-リングをつくっている人が腕を脇につけても正しい結果が得られない。その腕がその人の体の異常を拾ってしまうからである。腕は脇から20cm位離しておかなければならない。O-リングはこのように、細かいところまで注意しないと正しい結果が出ないのである。また、検査される人が、時計、金属類、カード類、携帯電話などをポケットにしまっている時にも正しい結果が得られないことがある。O-リングをする時には、全てのものを外してから行う。

グレーディング

次の実験に移る前に指にグレーディングのことをはっきりさせておく必要がある。

検査指が1と4の指でつくるO-リングの場合で説明する。被検者の1と4の指が検者に引かれた時に開くのをマイナス1、1つ強い1と3でリングを作っても開くのをマイナス2、さらに強い1と2の指のリングでも開くのをマイナス3とする。さらに被検者の1と2の指のリングが検者の一段弱いリングの1と3のリングでも開くのをマイナス4、被検者の1と2のリングが検者のさらに弱い1と4のリングで引いても開くのをマイナス5、被検者の1と2のリングが検者の1と5のリングで引いても開くのをマイナス6とする。

一方被検者の指のリングが（この場合1と4）検者の1と2のリングで引く時に微かに開いたり閉じたりするのをゼロとする。検者の1と2のリングで引いても開かないのをブ

ラス1、検者が1と2、3の3本の指のリングで引いても開かないのをプラス2、検者が1と2、3、4の4本の指のリングで引いても開かないのをプラス3、検者が1と2、3、4、5の5本の指のリングで引いても開かないのをプラス4とする。被検者の指を1と4から1と5に変えて連続的に変化が起こる場合には同様にしてプラス5、6、7、8と考えることも可能であるが、多くの人の場合、第4指と第5指の筋力の違いはかなりあるので、その場合は、プラス4までとする。

グレーディングを決める時にも実際の検査に当たっては検者はできるだけ水平の方向に一定の力で相手の指を引くようにしなければならない。以上のグレーでリングを分かりやすく表示する。

+ 4	被検者の検査指のリングを検者の1と2、3、4、5のリングで引いても開かない
+ 3	被検者の検査指のリングを検者の1と2、3、4のリングで引いても開かない
+ 2	被検者の検査指のリングを検者の1と2、3のリングで引いても開かない
+ 1	被検者の検査指のリングを検者の1と2のリングで引いても開かない
0	被検者の検査指のリングを検者の1と2のリングで引く時、開いたり閉じたりする
- 1	被検者の検査指（例では1と4）のリングを検者の1と2のリングで引く時に開いてしまう
- 2	被検者の検査指より1つ強い指のリング（例では1と3）を検者の1と2のリングで引く時に開いてしまう
- 3	被検者の検査指より2つ強いリング（例では1と2）を検者の1と2の指のリングで引く時に開いてしまう
- 4	被検者の1と2の指のリングを検者の1つ弱い指（例では1と3の指）のリングで引く時にも開いてしまう
- 5	被検者の1と2の指のリングを検者の2つ弱い指（例では1と4の指）のリングで引く時にも開いてしまう
- 6	被検者の1と2の指のリングを検者の3つ弱い指（例では1と5の指）のリングで引く時にも開いてしまう

○-リング的共鳴現象

次に鎮痛剤1錠を手に持ち、机に少し距離を離して鎮痛剤の他に胃腸薬、砂糖などを置いてそれぞれを指差してみる。鎮痛剤だけに指が反応して開くことが分かる。このように同じ物質が存在する時に検査指が開く現象を共鳴現象（○-リング的共鳴現象）と言う。同じものが同じ量存在する時に指は一番強く開く。環境の中に悪いものがある時に指が開いたが、同じものがあれば○-リング的な共鳴現象で検査指が開く。同じ様に検査指が開いても全く異なった理由で開いている。また、このような連続的な検査を行う時には、サンプルを机にいくつも離さずに置くと、お互いのサンプルが影響をし合って正確な値が得

られないことがある。サンプルのみならず指の筋力に影響を及ぼすようなものも側に置いてはいけない。また、連続的に検査を行うと人によってはファントム現象と言って、前の影響が残って反応として出てしまう場合もあるので十分な注意が必要である。

これらの方法を今回はハーブティーに応用する。ハーブティーに応用する時には、ハーブティーを後述の方法によってつくる。そしてどのような菌、ウィルス、病気に有効か、さらにそのグレーディングの強さにより、どのハーブティーがどのようなものにより有効性が高いかを今回はシングルハーブティーに対して検証を行った。次回は、この検証に基づいてブレンドについても検証する予定である。

ハーブを選ぶ

まず、ハーブティーに使用するハーブを選品する必要がある。フレッシュハーブの場合は新鮮なものを選ぶとよい。出来れば自分で栽培したものの方が安心である。問題はドライハーブである。今回は、香寺ハーブガーデンから提供を受けたもの（ヒース、ラベンダー、リンデン、ペパーミント、ダンディライオン、ハイビスカス、アグリモニー）に加えて、家に近いということで、生活の木とロフトで殆どのものを購入した。レモンバーム、ワイルドストロベリー、ミツバ、ドクダミ、チェストツリーの葉など数種は家で栽培したものを用いた。マヌカ、カヌカ、カワカワはニュージーランドのイーストケープから提供されたものを用いた。また、南米産のスクピーラ、グアコ、カルケージャ、ムラサキイベ、シャベウ・デ・コウロは株式会社コトブキから提供を受けたものであるが、ヤーコン茶のみは田村氏から提供を受けたものである。フェヌグリーク、ポリジ、アンジェリカ、クリーパース、オートムギトップ、ネトル、ミルクシスル、チェストツリーは米国オレゴン州の Pacific Botanicals から取り寄せたものである。全般的にいつてリーフはやや酸化されて変色しているものが多かった。レモンマートルはあまりに変質していたので、3年前にオーストラリアから買ってきたリーフが冷蔵保存されていたので、それを粉碎して使用した。果実や種子の状態は比較的よいものであった。ハーブティーを選ぶ場合は、出来るだけ変色が少なく、なるべく脱酸素剤を入れた密閉容器に入っているものがよい。大きなガラスの器などに空気が多く、ハーブが少ししか入っていないものは酸化が進んでいる。米国から直輸入したものは、大変新鮮で良質なものであった。このようなことを考えると、ハーブが日本に輸入されてから、販売までに劣化していることも考えられる。しかし今回は、ほとんどのハーブを日本で購入した。日本の現状を把握する目的もあったからである。

ハーブティーの調整

ハーブティーはすべてを同じ条件で行うために、過不足があるかもしれないが、すべて

1 g を使用した。使用する器具はすべてハーブティーの一人前カップを使用した。つまり、乾燥葉 1 g を 200 ml の 98℃ の湯で 3 分間抽出してすぐにろ過したものを使用した。一般にドライハーブを使用する時には、ティースプーン一杯を使用しているが、ハーブの重さによって 0.5 g ～ 3 g 位の幅がある。勿論ろ過の際には、蓋についているものもティーの中に戻している。場合によっては 1 g は多すぎる場合もあるし、3 g 位必要な時もあるが、薬効を調べるために今回はすべて 1 g で行った。また、ティーの O-リングを強める効果を抽出液の 1 カップ、3/4 カップ、1/2 カップ、1/4 カップの 4 種類について行っている。1 カップよりも 1/2 カップの方が筋力が強まるようであれば、このハーブは少量で使うほうが効力がある、つまり非常に効力強いハーブであることが類推できる。また、今回の使用量である 1 g では効力の少ないものもあるが、2 g に増すと効果が出てくるものもある。これらのハーブに対する検証は後に行うことにする。ハーブは使う場所により、抽出方法が普通変わる。葉は、細かくして 3 分、根は、あまり荒くないものはそのまま 5 分、荒いものはグラインダーで細かくして 3 分とした。実や種子はティーとしては非常に抽出しにくいものが多いので、グラインダーにかけてあるが、チェストツリー（セイヨウニンジンボクの種子）、ミルクシスル（マリアアザミの種子）は、そのままグラインダーにかけたものを行っている。そのまま抽出する時は、すべて 5 分行っている。なお、グラインダーにかけた時間は約 15 秒である。樹皮や根をティーとして使用する場合は、煮沸してろ過したものの方がよい場合がある。ルイボスティー、ムラサキイペ、ダッタンソバなどがその例である。そのようなものには煮沸法により調整した。このような調整をしたハーブティーに対して O-リングテストを利用して、実際にどのような目的で利用できるかを考察してみた。以下今回検証したものについて表 1 に示し、従来言われている効能を表 2 にまとめた。表 2 の内容は、参考文献からの抜粋である。

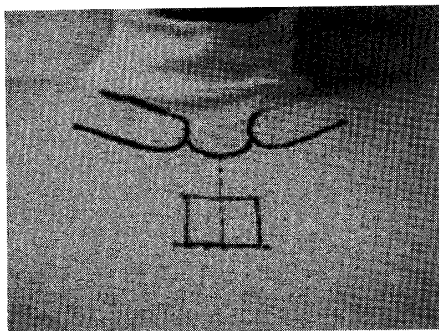
O-リングテストの結果の説明

今回の O-リングテストでは、腎臓機能の低下した方（腎機能低下の段階でハーブティーなどで正常に戻すことが必要である）、C 型肝炎の方（他の型の肝炎については今回行わなかったが似たような結果が期待できる）、糖尿病の方（これは単にすい臓の異常として検査を行ったが、すい臓にプラスでサイトメガロウィルスに対してプラスの強いものを選ぶことが推奨される）、癌や腫瘍の方（これは Oncogene c-fos Ab-2 で検査を行った）、アトピーの方、風邪、水虫の方、血行障害のある方（トロンボキサン B2 で測定した。血行障害のある場所には顕著にトロンボキサン B2 の増加がみられるからである）、サイトメガロウィルス感染のある方（サイトメガロウィルスについては、今まではあまり害がないとされてきたが、O-リング医学会では、糖尿病の初期や脳神経系の病気の原因とされている。サイトメガロウィルスの除去により劇的に症状が改善される例がある）、

ヘルペスウィルス感染のある方（带状疱疹だけではなく、痛みのあるところにしばしばヘルペスウィルス感染が〇・リングテストで観察されている）、肺炎クラミジアの感染のある方（肺炎のみならず、動脈硬化の原因にもなる。クラミジアの感染とトロンボキサンB2の蓄積のある人は心臓ならば心筋梗塞の危険性があり、脳であれば脳梗塞の危険性がある）、結核菌感染のある方（この場合成人は大半の人が既に結核菌感染済みであるが、結核罹患しているということではなく、かつて感染した菌が体内のどこかに潜んでいて痛みなどの原因の一端を担っていることがあるので、そのような意味での結核菌の調査である）、ピロリ菌感染がある方（これは、胃潰瘍などの原因をなすことが既に知られているが、〇・リングテストで初期状態を知り、ハーブなどで除去できることを期待しているから行った）、水銀沈着のある方（大村は癌などの原因をまず水銀沈着に、またアルツハイマーその他の脳の異常を示すような病気の時にもアルミニウムや水銀沈着があり、電磁波過敏症なども水銀沈着が認められていることから、水銀の除去が非常に大切であることを述べている）について検証を行った。また、ハーブにこれらの効果が認められても免疫機能そのものが低下するのであれば、使用することができない。今回は、この免疫機能低下の可能性を胸腺のチェックで行った。胸腺は正常の時に〇・リングが開く唯一の場所である。この胸腺を閉じてしまうようなハーブティーはいくら効能があるものでも、ごく短期の使用でない限り用いるべきではない。胸腺をプラスにするようなものは、ハーブティーとして使用することから排除するべきであろう。

免疫機能のチェック









既に述べたように以上の検証をハーブティーをつくって行ったが、免疫機能を低下させるようなハーブティーはいくら体の改善によいとしても使用するべきではないと思う。そこで各ハーブティーに対して胸腺に対するチェックも行っている。胸腺機能がマイナスのものは使用しても心配ないが、プラスのものは現在でははっきりしないが何らかの危険性がある。胸腺は胸腺プレパレートで開く位置がそうであるが、一般の人には手に入らない。図の位置を参考にして鎖骨の間の骨と中央を少し下って骨にぶつかる所を二等分した両側で、〇・リングが開くところである。



左の写真を参考にチェックして欲しい。鎖骨の間の胸骨と胸骨柄と胸骨体の接合部分の膨隆部を2等分した下半分の両側が胸腺の代表領域である。

ハーブティーの味

ハーブティーが美味しいか不味いか、良い香りか変な香りかを感じるのには個人差がある。そこで、今回は6人の方にテイストを行ってもらい、その結果を表の一番初めにマークで表示してある。もっともハーブは採れる地方によって成分も味も変化するし、店頭でも酸化して変質していくので、必ずしもこの通りのものとは言えないが、参考にしていただきたい。表示の仕方は6人ないし5人が同じ評価の時はそのマークのみを記し、全員が分かれる時には小さなマークを数個記載してある。全員が少し苦いと感じる時は、マークを1つにして全体を小さく表してある。また各マークは次のことを表している。

おいしい		普通	
不味い		苦い	
酸っぱい		良い匂い	
臭い		辛い	

O-リングテストの結果

O-リングテストの結果の表示法は平均値が7～8の時はSで示してある。但し、2人以上の平均値で、1人でも6のある時はSMの表示にしてある。2人の合計が13以上の場合はSM表示になっている。従って、SM表示の時は、一方が6で、他方が7ないし8の場合と、一方が5で他方が8の場合が含まれている。従ってSMが場合によってはSに匹敵している場合もある。Mは、合計が12以下で8以上である。4人で行っている時もあるが、2人に換算して表示してある。7以下がLになっている。ステビアのみは、マイナスになるので、その部分は数字で表してある。

表の読み方としては、SないしはSMのハーブを使用することが薦められる。このためSのものは特に目立つように網かけにしてある。しかし、そのようなハーブであっても胸腺機能を衰えさせるようなものの長期使用は薦められない。胸腺機能の低下するハーブは免疫機能を低下させるハーブと理解される。このようなハーブとしては、アイブライ



























ト、イブニングプリムローズ、カルダモン、ギムネマ、スイートクローバー、ステビア、セントジョーンズワート、パッションフラワー、マリーゴールド、ヤーバサンタ、ユーカリ、レッドクローバー、ワームウッドが挙げられる。ハーブティーの甘み付けのためにステビアが使用されているが、ステビアの免疫機能低下に対する作用は特に強く、Sレベルのハーブと組み合わせても全てがマイナスになってしまう程である。趣味のためにハーブティーを飲むのであれば多少健康に害があっても良いと思う人がいるかも知れないが、健康のためにハーブティーをブレンドして、その中にステビアを入れるのは考えものである。蜂蜜などにする方が遥かに良い。また、ダイエットの為にギムネマをティーまたは錠剤で飲む人もいるが、長期服用は考えものである。私自身の意見としては、上記のハーブは出来るだけ使用したくないと思っている。中東ではカルダモン入りコーヒーを愛飲している。カルダモン入りのコーヒーは爽やかで、カルダモンそのものもハーブとしてかなり有効なものであるが、長い間に免疫機能を低下させてしまうのであれば、考えものである。但し、以上の結果はO-リングテストの結果であるので、追試を行って欲しい。

表1

	味、香 り	腎臓	肝臓	糖尿	癌	アト ピー	風邪	水虫	トロン ボキ サン	サイト メガロ	ヘル ペス	クラミ ジア	結核 菌	ピロリ	水銀	胃炎	胸腺
アーティー チョーク		SM	S	M	M	SM	M	M	SM	S	M	S	S	M	S	S	-4
アイブライト		M	S	SM	SM	M	M	M	M	S	SM	S	S	M	M	S	1
アカジソ		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-3
アグリモニー		S	S	M	SM	S	M	S	S	SM	M	SM	S	M	M	S	-3
アニシード		S	S	S	S	S	S	SM	S	S	SM	S	S	S	S	S	-3
アルファル ファ		M	S	M	M	M	M	M	M	M	S	M	SM	SM	S	S	-3
アンジェリカ		S	S	S	S	S	M	M	M	M	S	S	M	SM	S	M	-2
イエローdock		S	L	SM	SM	S	M	M	SM	M	M	M	M	S	S	M	-3
イブニングプ リムローズ		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	2
イペルジ		S	S	S	S	S	S	S	S	SM	S	S	SM	S	S	S	-3
エキナセア再		M	M	M	M	M	S	M	M	M	M	M	M	M	M	S	-3
エルダー		S	M	SM	M	S	M	S	S	SM	M	S	SM	SM	SM	S	-3
オートムギ		S	M	M	SM	M	M	SM	SM	M	SM	M	M	SM	SM	M	-3
オートムギ トッパ		S	S	S	S	S	SM	S	S	S	S	S	S	S	M	S	-3
オリーブ		SM	SM	SM	SM	SM	SM	S	S	SM	S	S	M	S	S	S	-3
オレガノ		SM	S	M	SM	S	M	M	SM	SM	M	M	M	SM	M	S	-3
オレンジピール		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	-3
オレンジブ ロッサム		SM	M	M	M	M	M	M	SM	M	M	M	SM	M	M	M	-3
カヌカ		S	M	S	SM	S	S	M	SM	SM	SM	S	SM	S	M	M	-3
カモミール7		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	SM	M	M	M	-3
カルケージャ		SM	S	SM	SM	SM	SM	S	SM	SM	S	S	M	S	SM	S	-3
カルダモン		S	S	SM	S	SM	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	3
カワカワ		S	SM	S	M	SM	M	M	SM	M	SM	SM	SM	SM	SM	M	-3
ギムネマ		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	3
キャットニップ		M	M	SM	M	M	M	M	M	M	SM	SM	M	M	SM	S	-3
キャラウェイ		SM	SM	S	SM	SM	M	S	S	S	S	SM	SM	SM	S	S	-3
ギンコ		SM	M	SM	SM	S	M	M	M	M	M	M	SM	SM	SM	S	-3

	味、香 り	腎臓	肝臓	糖尿	癌	アト ピー	風邪	水虫	トロン ボキシ サン	サイト メガロ	ヘル ペス	クラミ ジア	結核 菌	ヒロリ	水銀	胃炎	胸腺
グアコ		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	-4
グアバ		SM	M	S	S	SM	M	M	S	M	M	SM	SM	S	M	S	-4
クリーバース		S	S	S	S	S	M	M	S	S	S	S	S	S	S	S	-3
クローブ		M	SM	SM	S	S	S	SM	S	S	SM	M	M	SM	SM	S	-4
ゴツコーラ米		S	SM	S	M	S	S	M	S	S	S	S	SM	S	S	S	-3
コリアンダー		S	S	S	SM	SM	M	M	S	S	SM	SM	SM	SM	M	S	-5
コリアンダー 葉		SM	S	S	SM	SM	M	M	S	S	SM	SM	S	S	S	S	-4
サフラワー		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	S	-3
サフラン		SM	S	M	M	SM	M	M	SM	S	L	M	S	S	SM	S	-4
サマーセイボ リー		M	M	M	M	SM	M	M	M	M	M	M	SM	M	SM	SM	-4
シェパーズ パース		S	M	M	M	M	M	S	S	SM	SM	SM	M	SM	SM	S	-4
シナモン		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-4
シベリアンジ ンセン		M	SM	M	M	M	M	M	SM	S	M	M	M	M	SM	S	-4
ジャズミン		SM	SM	SM	M	M	SM	SM	M	S	M	M	S	S	S	S	-3
シャペウ・デ ・コウロ		M	SM	M	M	M	SM	SM	SM	SM	SM	S	SM	S	S	S	-4
ジュニパーベ リー		S	SM	S	M	M	M	M	S	SM	S	S	S	S	S	SM	-3
ジンジャー		M	M	M	M	M	SM	SM	M	M	M	M	M	M	L	S	-3
スイートクロ バー		M	M	M	M	M	M	M	M	S	M	M	M	M	M	S	3
スカルキャッ プ		SM	SM	S	SM	S	M	M	M	S	S	M	M	M	S	SM	-3
スクピーラ		SM	M	S	S	S	S	S	S	S	SM	S	SM	S	M	S	-3
スターアニス		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-4
ステビア		-2	-2	-3	-2	-4	L	M	-1	-2	-2	-3	-2	-2	-1	-1	8
スペアミント		S	S	S	S	S	M	M	S	S	S	M	S	S	M	S	-3
セージ		S	M	S	S	M	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-3
セロリ		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-4
セントジョン ズワート		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	3
ソーパルメッ ト		M	M	M	S	M	M	M	S	M	M	M	S	M	M	S	-4

	味、香 り	腎臓	肝臓	糖尿	癌	アト ピー	風邪	水虫	トロン ボキサ ン	サイト メガロ	ヘル ペス	クラミ ジア	結核 菌	ピロリ	水銀	胃炎	胸腺
タイム		M	S	M	M	M	S	M	S	M	M	M	M	M	S	S	-3
ダッタンソバ 煎じ		S	SM	SM	S	S	M	M	S	S	S	S	S	S	S	S	-4
タラゴン		M	S	M	M	M	S	S	S	M	M	M	M	M	S	S	-3
ダンディライ オン		SM	S	M	M	M	S	S	S	SM	M	SM	S	S	SM	S	-3
チェストツリー 粉1/4		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-4
チェストツリー 粒		S	SM	S	S	SM	S	S	S	S	SM	SM	SM	SM	SM	S	-4
チェストツリー 葉		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-4
チコリ		SM	S	M	M	M	M	SM	M	SM	SM	M	S	M	SM	M	-3
チャイブ		M	S	M	M	SM	S	M	SM	SM	M	SM	M	M	S	S	-3
チリ1/4		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	L	-3
ドクダミ		S	S	S	S	S	M	SM	SM	S	S	S	S	S	S	S	-3
ネトル		S	SM	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-3
パードック		S	M	M	M	M	S	M	SM	M	M	M	M	M	M	S	-3
パードック シード		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-3
パーベリー		M	SM	SM	M	SM	SM	SM	SM	M	M	M	M	SM	SM	M	-3
ハイビスカス		SM	S	S	SM	SM	S	S	S	M	SM	SM	S	SM	SM	M	-3
バジル		SM	S	S	SM	SM	S	M	M	SM	M	S	S	S	S	S	-4
パッションフラ ワー		L	S	SM	SM	S	M	M	M	S	SM	S	M	SM	M	S	8
パパイヤ		SM	S	S	M	L	S	S	M	M	S	M	M	M	S	SM	-2
パレリアン		M	M	SM	M	M	M	SM	M	M	SM	M	M	M	M	M	-4
ヒース		SM	L	M	M	M	S	M	M	M	M	L	SM	S	SM	M	-3
ヒソブ		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	SM	S	-3
ビルベリー		SM	SM	SM	M	M	S	SM	M	M	M	M	M	M	S	S	-3
フィーバー フュー		M	M	M	M	M	M	M	M	L	M	M	M	M	M	M	-3
フェヌグreek 米		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-3
フェネル		Sm	SM	S	M	SM	SM	M	SM	M	SM	S	SM	M	SM	M	-3
ブラックウォ ルナット		S	M	M	M	M	M	M	S	M	M	M	M	M	M	M	-4

	味、香 り	腎臓	肝臓	糖尿	癌	アト ピー	風邪	水虫	トロン ボキ サン	サイト メガロ	ヘル ペス	クラミ ジア	結核 菌	ビロリ	水銀	胃炎	胸腺
ブルーパピー イン		M	M	M	M	SM	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	-4
ペニーローヤ ル		S	M	S	S	SM	SM	SM	M	M	S	S	M	S	S	SM	-2
ペパーミント		M	M	M	M	S	S	SM	SM	S	M	M	S	S	M	SM	-3
ホーステール		SM	M	SM	SM	SM	S	S	S	S	SM	SM	SM	M	S	M	-3
ホーソンベ リー		S	S	S	SM	SM	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-3
ホップ		M	S	S	M	M	M	M	M	SM	S	SM	SM	M	SM	S	-4
ボレジ米		SM	S	SM	S	S	S	S	M	S	S	SM	SM	S	S	S	-3
マザーワート		S	SM	S	S	S	S	S	S	SM	SM	SM	SM	SM	S	S	-3.5
マジョラム		S	S	S	M	S	S	S	SM	S	S	S	S	S	S	S	-3
マテ		SM	S	S	S	S	S	S	S	SM	SM	SM	SM	S	S	SM	-3
マヌカ2		S	SM	S	SM	S	S	S	S	SM	SM	S	S	SM	S	S	-3
マリーゴールド		SM	SM	S	SM	S	S	S	S	S	S	SM	SM	SM	S	S	2
マルベリー		S	SM	S	SM	S	M	S	S	S	SM	SM	S	SM	SM	S	-4
マロウ冷		M	SM	S	M	S	S	SM	SM	SM	SM	M	SM	S	S	S	-3
ミツバ		SM	SM	SM	SM	S	SM	SM	S	S	SM	SM	M	SM	SM	S	-3
ミルクシッス ル		M	S	S	S	S	S	S	S	S	S	SM	SM	S	S	S	-3
ミルクシッス ル粒		M	S	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	B	S	S	-3
メドウスイート		S	S	S	SM	S	M	SM	M	S	SM	S	S	S	S	S	-3
ヤーコン葉		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-4
ヤーバサンタ		S	S	S	S	M	M	M	M	S	S	M	S	SM	S	M	3
ヤマモモ1個		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-3
ヤロウ		S	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	SM	M	-3
ユーカリ		M	M	M	M	SM	S	SM	SM	M	M	M	M	SM	S	M	3
ラズベリー		M	SM	M	SM	SM	SM	M	SM	SM	M	M	M	SM	M	M	-3
ラベンダー		M	M	M	SM	M	M	M	M	M	M	SM	M	M	SM	M	-3
リコリス		M	SM	M	M	M	M	M	M	M	M	M	SM	M	M	SM	-2
リンデン		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	-4

	味、香 り	腎臓	肝臓	糖尿	癌	アト ピー	風邪	水虫	トロン ボキ サン	サイト メガロ	ヘル ペス	クラミ ジア	結核 菌	ピロリ	水銀	胃炎	胸腺
リンデン	😊	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	-4
リンデン木	😊	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	SM	M	-3
ルイボス ティー煎じ	😊 😓	SM	M	SM	SM	SM	M	M	SM	M	SM	SM	SM	M	M	SM	-4
レッドクロー バー	😊	M	M	SM	SM	M	M	M	M	M	M	SM	M	M	M	S	2
レモングラス	😊 💬	M	M	SM	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	S	-3
レモンバーベ ナ	😊 💬	SM	SM	SM	M	SM	M	M	S	SM	SM	M	M	SM	S	SM	-4
レモンバーム 家(イスラエ ルの野生種)	😊 💬	M	M	S	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	S	-5
レモンバーム (大学のもの の乾燥品)	😊 💬	S	S	S	S	S	M	S	S	S	S	SM	SM	S	S	SM	-4
レモンピール	😊	M	M	M	M	M	SM	M	M	M	M	M	M	M	M	SM	-3
レモンマート ル	😊 💬	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-4
ローズヒップ	😊 💬	M	S	SM	M	SM	SM	M	M	M	M	M	SM	SM	S	SM	-3
ローズピンク	😊 😊	SM	M	SM	M	M	SM	M	M	M	SM	S	SM	M	SM	S	-3
ローズマリー	😊 😊 😓	SM	S	S	S	S	S	M	S	M	SM	M	SM	M	M	S	-3
ローズレッド	😊 😊 💬	M	M	M	M	M	M	M	SM	M	M	M	M	M	M	M	-4
ローマンカモ ミール	😓	M	SM	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	S	-3
ワームウッド	😓 💬	M	M	M	SM	M	SM	M	M	S	S	S	S	S	SM	M	2
ワイルドスト ロベリー	😊 😊 😊	M	SM	S	L	SM	S	M	S	M	M	SM	M	SM	S	M	-3
ワイルドチェ リー	😊 😊 😊	M	M	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	-4
ワイルドヤム 米	😊 😊 😓	M	S	S	SM	S	S	S	SM	SM	S	SM	SM	S	S	S	-4

表 2

アーティーチョーク キク科チヨウセンアザミCynara scolymusの葉、根、頭花、地中海、カナリア諸島原産	解毒作用、肝細胞再生、胆嚢刺激、胆汁分泌促進、血中脂肪酸、コレステロール、血圧降下、慢性の肝臓、胆嚢疾患、糖尿病などに使用する。脂肪やアルコールを多く摂取する人、過労気味の人、ダイエットにもよい。強肝作用がある。
アイブライト ゴマノハグサ科Euphrasia rostkovianaの葉と茎 ヨーロッパ原産	目に効果的で目の充血、視力低下、目の緊張に浸出液を使う。目の美容にもよい。その他の用途として消炎、花粉症、かゆみ、アレルギー、風邪に用いる。
アカジソ シソ科アカジソPerilla frutescens var. crispataの葉 中国原産	風邪の初期症状、食欲不振、魚介類の中毒、暑気あたり、アレルギー、鎮咳、去痰、健胃、抗菌などに使用する。チリメンアカジソを塩もみしてから梅酢につけると赤くなり、着色にも使える。
アグリモニー バラ科セイヨウキンミズヒキ Agrimonis eupatoriaの葉や花 ヨーロッパ・西アジア原産	収斂、強壮、抗炎症として使用。皮膚炎、傷の消毒、うがいなどにも使われる。
アニスシード セリ科Pimpinella anisumの種、実 シリア、エジプト原産	消化を促進し、腸内のガスを減らし、吐き気を抑える。呼吸器系疾患症状緩和、母乳分泌促進、去痰に使用。
アルファルファ マメ科ルーサン、ムラサキウマゴヤシMedicago sativaの葉 アメリカ、地中海原産	昔は馬の餌に使用。植物の父と言われ、栄養補給、強壮、疲労回復、利尿、コレステロールの減少に使う。カルシウム、カロチンを含む。
アンゼリカ セリ科二年草ヨロイグサ、ヨーロッパパトウキAngelica archangelicaの根 東ヨーロッパ、中央アジア原産	喘息、気管支炎など呼吸器系疾患、女性ホルモン調整強壮、血行促進、強肝、鎮痙、駆風、利尿、発汗に使用。カモミールをベースにするとよい。
イエロードック タデ科多年草ナガバギンギン Rumex crispusの根 ヨーロッパ、アメリカ原産	貧血(鉄分が多い)、体質改善、便通促進、胆汁分泌促進、浄化浄血作用、皮膚疾患、収斂、肝機能障害、強壮、健胃に使用。外用として長引くにきび、ふきでもの、乾癬に使う。アントラキノン配糖体とタンニンが一緒にあるので緩和な便通作用がある。
イブニングプリムローズ アカバナ科メマツヨイグサ Oenothera biennisの葉、茎、根 アメリカ原産	消炎作用、血圧調整作用、ホルモン系の調整、コレステロール調整作用、PMS、美肌、更年期障害と症状緩和、喘息、百日咳、消化管不全。(血栓症の薬服用者は飲まないこと)
イペ茶 ノウゼンカズラ科ムラサキイペ Tabebuia avellanedaeの幹で南米原産	強壮、抗炎症、抗細菌、抗真菌、緩下、梅毒、消化機能不全、癌、糖尿病、前立腺炎、便秘、アレルギー、リウマチ、肝臓病などに用いている。
エキナセア キク科パープルコーンフラワー Echinacea angustifoliaの根、和名ムラサキバレンギク葉は purpureaを使用。北アメリカ原産	免疫を高める、インターフェロン産出の活発化にともなう免疫系の強化、抗アレルギー、抗ウィルス、リンパ系の強化、風邪、インフルエンザ、にきび、膀胱炎、炎症組織の修復に使用。チンキ剤がよい。
エルダー スイカズラ科Sambucus negraの花 ヨーロッパ原産	脂肪酸、フラボノイド、粘液質、タンニン、ビタミンCに富む。発汗作用(リウマチ、痛風、関節炎)、風邪のひき始め、喉の痛み、悪寒、粘膜炎症緩和、抗アレルギー、花粉症、利尿に使用する。樹皮は利尿、瀉下、葉は打ち身、捻挫に使用。呼吸器系と免疫系に働く。マスカットの香りがする。生で食べると毒がある。
オートムギ イネ科Avena sativaの全草、種子 中央アジア、アメリカ原産	神経系に栄養を与える、ストレス性疲労、心身の疲労、抗鬱、神経衰弱、神経強壮、痔、心臓疾患に使用する。スカルクアップと合わせると神経系に良い。コンビニ食で栄養バランスの悪い人にも良い。お茶はビタミンB群、Eミネラル、たんぱく質が豊富である。
オリーブ モクセイ科オリーブOlea europaeaの葉 地中海沿岸原産	血圧降下、血糖値低下、高血圧、動脈硬化、糖尿病、胆石、病氣回復、殺菌作用、解熱、鎮静。抗酸化作用が強く、化粧品に使われる。外用として紅斑、毛細血管拡張に用いる。

オレガノ シソ科ハナハッカ、ワイルドマジョラム Origanum vulgareの葉、全草 ヨーロッパ原産	強壮作用、鎮静作用、風邪、インフルエンザ、殺菌、駆風、発汗、子宮刺激、消化促進、血液浄化作用がある。ミントやトマトとの相性がよい。
オレンジピール ミカン科Citrus sinensisの果皮 アジア、アメリカ原産	鎮静、利尿、消化促進、不眠改善、疲れを回復するティー。花はリラックス、鎮静作用がピールよりも高い。やや強壮作用があり、血液循環、ストレス性下痢にもよい。
オレンジフラワー ミカン科Citrus aurantiumビターオレンジの花 アジア	ビターオレンジは、フラボノイド、苦味質、精油を含む。果皮はビタミンC含み、神経を鎮静し、不眠や消化促進する。花は神経を穏やかにする作用が果皮より強い。就寝前に飲む。甘くて濃厚なフルーティーな香りがする。
カヌカ フトモモ科Kunzea ericoidesの葉 ニュージーランド原産	消臭、赤痢、解熱、腎臓や膀胱の障害に使用する。緑の実には噛んで胃痛に使用する。
カルケージャ キク科Baccharis trimeraの全草、 南米原産	貧血、胆石、下痢、肝臓、脾臓、腎臓の異常、黄疸、糖尿病、尿道炎、水腫、強壮、消化促進に用いられている。外用としては、リウマチ、神経痛、外傷に用い、喉の腫れにはうがいとする。
カルダモン ショウガ科多年草ショウズク Elettaria cardamomumの種子 グアテマラ、インド原産	軽度の興奮作用、発汗、風邪のひきはじめ、食欲増進に使用する。食後のにおい消しに種をかむ。「スパイスの女王」と呼ばれている。
カワカワ コショウ科Macropiper excelsum の葉、樹皮 ニュージーランド原産	胃痛、赤痢、唾液腺刺激、腎臓、膀胱、喘息、風邪、強壮などの目的で使用する。
ギムネマ ガガイモ科Gymnema sylvestris の葉 インド原産	糖分吸収抑制作用、血糖値安定、蛋白分解のパパイヤリーフや脂肪分解のアーティーチョーク、ダンディライオン、ミルクシスルなどとブレンドする。代謝の悪い人にはブラダーラックとブレンドする。
キャットニップ シソ科Nepeta catariaの葉 アメリ カ、ヨーロッパ原産	下痢止め、発汗、収斂、弛緩、鎮痙、通経、殺菌、風邪、インフルエンザ、気管支炎、消化器系の不調、子供の興奮などに使用する。
キャラウェイ セリ科Carum carviの種子 オラ ンダ、ヨーロッパ原産	消化促進、催吐、去痰、食欲増進、鼓腸、催乳、駆風、母乳の出を良くするために使用する。フェネルとのブレンドは避ける。
ギンコ イチョウ科Ginkgo bilobaの葉 中国内陸原産	血行促進、脳内血行促進、抹消血管循環促進、集中力、血栓予防、アルツハイマー予防、高血圧などに使用する。
クリーバース アカネ科ヤエムグラGalium aparineの全草 ヨーロッパ原産	リンパ系の浄化、循環、リンパ系の強壮、緩下、利尿、収斂、消炎、抗腫瘍、浄化、体質改善、扁桃腺炎、乳腺炎、膀胱炎、前立腺炎、尿道結石、体内毒素排出などに使用する。利尿には生の方がよい。
クローブ フトモモ科Syzygium aromaticum の花の蕾 東南アジア諸島原産	抗酸化作用、消化促進、食欲増進、鎮痛、防腐、殺菌、胃痛に使用。フルーティーな香りのハーブと混ぜるとよい。シナモンのようなスパイシーなものとも相性がよい。
ゴツコーラ セリ科多年草Cetella asiaticaの 葉 インド原産	インドで「若返りのハーブ」「治療と瞑想に導く薬」として使われている。利尿、解毒、消炎、免疫強化、緩下、去痰、解熱、治癒促進、神経系のバランス調整、産後の強壮に使用。血管を丈夫にし、血流をスムーズにする。外用として軟膏、湿布で皮膚によい。コラーゲン増加で皮膚をひきしめる。ダンディライオンといっしょに牛乳で抽出するとよい。抗酸化力がある。飲みすぎると頭痛、めまいを感じることがある。妊娠中は使用しないこと。
コリアンダー セリ科Goriandrum sativumの種 子 西アジア原産	消化促進、腸内ガスを減らす、鎮静、偏頭痛緩和に使用。葉にはビタミンCが多く含まれ、γ-リナロールの特有な臭いがする。葉には水銀などの重金属を取り去る作用がある。
サフラワー キク科Carthamus tinctoriusの花 地中海沿岸原産	鎮静、血行促進、血圧降下、婦人病の症状緩和。「ベニバナ」のことである。妊娠中は使用しない。
サマーセイボリー シソ科Satureja hortensisの葉 アメリカ原産	消化促進、整腸、駆風、ダイエットサポート、神経の疲労回復、冷え性などに使用する。

シェパーズパース アブラナ科ナズナ、ペンペンサ <i>Capsella bursa-pastoris</i> の地上部	抗菌、殺菌、利尿、消炎、収斂、止血、血圧降下、血流促進、解熱、子宮収縮などの作用があり、月経過多、産後の出血、胃腸の不調、高血圧、泌尿器系の感染症などに使用する。
シナモン クスノキ科高木 <i>Cinnamomum verum</i> (zeylanicum)、 <i>C. cassia</i> の樹皮 スリランカ、中国原産	消化促進、血行促進、健胃整腸、強壮、風邪、下痢、関節炎、生理痛改善などに使用する。
シベリアンジンセン ウコギ科エゾウコギ <i>Eleutherococcus senticosus</i> の根 中国、シベリア原産	過労、ストレスによるスタミナ不足、強壮、血行促進、抗疲労、肉体、精神のストレス緩和、気管支炎、感染症、不眠、コレステロール値、血圧調整に使用する。粉末や錠剤で使用する人が多い。
ジャーマンカモミール キク科マンサニーア、カミツレ <i>Matricaria chamomilla</i> の花 インド、ヨーロッパ原産	アズレンは内臓の平滑筋をゆるめリラックス効果があり、オールマイティーなハーブと言われている。炎症をおさえ、リラックス効果がある。苦味は牛乳で抽出するとよい。下痢、便秘、不眠、消炎、鎮静、鎮痛、鎮痙、抗アレルギー、発汗、保温、神経緩和、健胃、消化促進、子宮収縮、神経性消化器障害、PMS、インフルエンザなどに使用。大地のリンゴと言われ、花はりんごの香りがありフルーティーな苦味がある。
ジャスミン モクセイ科ソケイ、ルリマツリ <i>Jasminum officinale</i> の花 インド、東南アジア原産	中国のジャスミンティーはアラビアンジャスミン(マツリカ)である。穏やかなリラックス作用、鎮静、抗鬱、消化促進、下痢、腹痛緩和に使用する。
シャペウ・デ・コウロ オモダカ科 <i>Echinodorus macrophyllus</i> の葉でブラジル東南地方以南の沼地	血液浄化、皮膚の疾患、痛風、リウマチ、関節痛、腎臓病などに使用されている。
ジュニパー ヒノキ科セイヨウネズ <i>Juniperus communis</i> の実 北半球温暖地帯原産	利尿、尿路殺菌、痛風、リウマチ、尿道炎、膀胱炎、水分の排泄、解毒、浄化、腹痛、消化促進、むくみに使用する。発汗作用が強いので腎臓、肝臓の弱い人はダンディライオン、ヒースで代用する。
ジンジャー ショウガ科ショウガ <i>Zingiber officinale</i> の根 熱帯アジア原産	強壮、殺菌、去痰、吐き気、鎮痛、発汗、食欲増進、腹痛、胃痛、つわり、乗り物酔い、口臭、風邪の諸症状、保温に使用する。
スイートクローバー マメ科1-2年草 <i>Melilotus officinalis</i> の茎、葉 ヨーロッパ、アジア原産	緊張性頭痛、神経痛、動悸、充血性月経痛、筋肉の硬直の緩和、鎮痙、鎮痛、消炎、充血除去、利尿、消化不良、頭痛、殺菌、リンパの流れ改良に使用。「静脈の強壮剤」メリロットといわれ、グリュイエールチーズ、ウオツカ、ビールの香りづけに使用。血液凝固障害の人には使用しない。
スカルキャップ シソ科 <i>Scutellaria lateriflora</i> の地上部 北アメリカ原産	鎮静、リラックス、神経系への滋養強壮、睡眠薬、精神安定剤のつなぎに使用する。ヒステリー、アルコール依存症軽減、ストレスによる筋肉緊張緩和、神経衰弱、鬱に使用する。眠れぬときはバレリアン、パッションフラワーと、鬱にはセントジョーンズワートとブレンドする。
スクピーラ マメ科 <i>Bowdichia nitida</i> 種子 南米原産	解熱、リウマチ、通風、神経痛、梅毒、腰気、皮膚潰瘍、ヘルペスに用いる。
スターアニス モクレン科常緑高木 <i>Illicium verum</i> の種、袋果 中国原産	消化促進、吐き気、腹痛、咳、風邪の諸症状緩和、催乳、殺菌などに使用。八角のこと。大茴香とも言われている。体を温めるので風邪のひきははじめにもよい。
ステビア キク科、アマハステビア <i>Stevia rebaudiana</i> の葉、パラグアイなど南米原産	甘味料、ステリオサイドは砂糖の200倍の甘みがある。糖尿病、ダイエット砂糖の代用として使われている。
スペアミント シソ科ハッカ <i>Mentha spicata</i> アフリカ、アメリカ原産	精油、フラボノイド、カロチノイド、アズレンを含む。ペパーミントより作用が穏やかで甘味ある。デオードラント、オーラルケア、うがい(2倍の濃度にして)、湿布、消化促進、ストレス解消に使用する。リフレッシュ系のハーブである。

セージ シソ科薬用サルビア <i>Salvia officinalis</i> の葉 地中海、南、中央アメリカ原産	精油、苦味質、タンニン、フラボノイドを含む。サルビアの意味は健康。安全な家庭保健薬。風邪のひきはじめ、抗酸化作用、抗菌作用、更年期障害、ホルモンのアンバランス、ホットフラッシュ、集中力、イライラ、免疫系強化、感染予防、血行促進、強壮、低血圧、肥満、鬱病、頭痛、リウマチ、発汗過多に使用。銀灰色のハーブでスパイス系のすっきりした香りがする。
セロリシード セリ科二年草 <i>Apium graveolens</i> の種 インド原産	利尿、鎮静、解毒、食欲増進、消化不良改善、関節炎、リウマチ、痛風、風邪の緩和、月経誘発に使用。
セントジョーンズワート オトギリソウ科オトギリソウ <i>Hypericum perforatum</i> の地上部 ヨーロッパ原産	消炎作用、鎮痛作用、消毒、収斂、去痰、抗ウィルス、精神安定、更年期や生理時の抑鬱緩和、メランコリーやそれに伴う不眠、神経痛に使用。メラトニンを増やす作用があるので、不眠によい。ハッピーハーブの名があるが、強心薬、免疫抑制薬、気管支拡張薬などの効果を減少させることがある。
ソーパルメット ヤシ科ノコギリヤシ <i>Serenoa serrulata</i> の果実 ヨーロッパ原産	前立腺肥大による頻尿、勃起不全、高齢による衰弱、消炎、抗菌、利尿、鎮咳、膀胱炎、気管支炎、喘息に使用。チンキにして使用する。
タイム シソ科タチジャコウソウ <i>Thymus vulgaris</i> の葉 ヨーロッパ南部原産	消臭効果、抗菌、殺菌、利尿、発汗、鎮静、防腐、強壮、気管支炎、咳、下痢、膀胱炎、消化不良、アレルギーの緩和、気分を落ち着かせる、癒傷、脳の明化、風邪、花粉症に使用する。咽喉の痛みには2倍のティーでうがいする。
ダッタンソバ タデ科 <i>Fagopyrum tataricum</i> の実で中国南部が原産	健胃、消化などに使用しているが、ルチンなどのフラボノイド成分を豊富に含み、血圧降下などの目的にも使用する。
タラゴン キク科 <i>Artemisia drancunculus versatira</i> の葉 中央アジア原産	食欲増進、消化促進、利尿、体を温める、駆虫に使用する。エストラゴン、フレンチタラゴンなどと呼ばれている。
ダンディライオン キク科セイヨウタンポポ <i>Taraxacum officinale</i> の根 ヨーロッパ、アジア原産	利尿、脂肪排出、強肝、生活習慣病、ダイエットに使用。苦味、ビタミンA,B,C,D、ミネラルを含有する。
チェストツリー クマツツラ科イタリアンニンジンボク、チェストベリー <i>Vitex agnus-castus</i> の実 ヨーロッパ原産	生殖器の強壮、中枢神経刺激による女性ホルモンの分泌調整、PMS、月経異常、更年期障害、咳、細菌性下痢、母乳の出をよくする。ワイルドヤムといっしょにしたクリームはPMSによい。
チコリ キク科アンティーブ、クニガナ <i>Cichorium intybus</i> の根 ヨーロッパ原産	消炎、強壮、緩下、消化促進、肝機能促進、抗菌、血液浄化、利尿、気管支の炎症、貧血、むくみ、胆石、膀胱炎、痛風に使用。ダンディライオンと同じように使う。
チャイブ ユリ科シブレット、エゾネギ <i>Allium schoenoprasum</i> の葉 アメリカ原産	消化促進、食欲増進、緩下、ビタミンCと鉄分補給、貧血、風邪、インフルエンザに使用。
チリ ナス科 カイエ、シマトウガラシ <i>Capsicum frutescens</i> の果実 中国、中南米原産	血行促進、心拍数を整える、循環器系を刺激して整える。ビタミンCを含む。喉の炎症、声枯れ、唾液分泌促進、胃液分泌促進、消化促進、発汗、食欲増進、刺激、強壮、代謝促進、殺菌、手足の冷え、風邪、腰痛、リウマチに使用。外用でも浸出油、軟膏として用いる。アルコール浸出液の湿布を神経痛、リウマチ、腰痛、などに用いる。冷えに対して扱うときは瞬間的に温めるので、じっくり温めるジンジャー、アンジェリカと併用するとよい。過剰摂取には要注意。
ネトル イラクサ科 イラクサ、セイヨウイラクサ <i>Urtica dioica</i> の葉 北半球原産	浄血、浄化、肝臓強化するブレンドに組み合わせる。解毒、尿酸排出、血糖値降下、貧血、アレルギー、アトピー、痛風、花粉症、糖尿病予防、脳卒中予防、体質改善、リウマチに使用。ヒスタミン、ビタミンC、クロロフィル、カロチノイド、ミネラルの宝庫で血液をきれいにし貧血によい。葉緑素含む。出産3月前に飲むと母乳の出がよい。初期に飲むのはよくない。ネトルの近くにカモミール、セージを植えるとオイル含量が増す。
バードック キク科ゴボウ <i>Arctium lappa</i> の根、茎、種子 ヨーロッパ、シベリア原産	体質改善、浄化、浄血、利尿、発汗作用、体内老廃物排出、抗炎症、細菌感染予防、皮膚疾患、リウマチ、痛風、腫れ物、ただれ、膀胱炎、癒着、血液浄化、胆汁分泌に用いる。煎剤、チンキ剤として使用する。イエロードック、レッドクローバー、クリーバースなどとブレンドする。

バーベリー メギ科セイヨウメギ <i>Berberus vulgaris</i> の根 インド、北アメリカ原産	抗痙攣、抗菌、抗ウィルス、血圧降下、止血、消炎、抗癌、肝臓・脾臓・子宮刺激、解熱、赤痢、マラリア、肺炎、肝腫瘍、胆嚢不全胆汁分泌、胆嚢の炎症抑制、胆石などに使用。妊娠中は使用を避ける。完熟以外の実は有害。
ハイビスカス アオイ科ロゼル <i>Hibiscus sabdariffa</i> の萼、西アフリカ原産	ビタミンC、有機酸、ミネラルに富む。アントシアニン系色素でルビー色のお茶になる。代謝促進、便秘、肌荒れ、利尿(カリウムを含む)、健胃、強肝に使用。酸味のあるフルーティーな味。カリウム、クエン酸を多く含み、乳酸を排出する。
バジル シソ科メボウキ、バジル <i>Ocimum basilicum</i> の全体や種子 インド、地中海地方原産	鎮痙、解熱、食欲増進、風邪、インフルエンザ、吐き気、腹痛、胃腸炎、偏頭痛、不眠、倦怠、疲労に使用する。外用ではにきび、虫さされに用いる。アウトドアスプレーをレモングラスなどとブレンドして作る。レモン系、ミント系とブレンドする。トマト料理に欠かせない。
パッションフラワー トケイソウ科チャボトケイソウ、クダモノトケイソウ <i>Passiflora incarnata</i> の花、蔓 北米南東部原産、南米に自生	鎮静、鎮痛、鎮痙、過度の緊張緩和、精神不安緩和、不眠、ストレス性の高血圧、喘息、過敏性大腸炎、幼児の痙攣やひきつけ、PMS、帯状疱疹に使われる。植物トランキライザーと言われる。効果はチンキ剤がよい。集中力がいるときには使用できない。不眠にはバレリアンと組み合わせる。ホップでもよい。妊娠中や運転前は避ける。
パパイア パパイア科パパイア <i>Carica papaya</i> の葉、実、種子 南米原産、インドにもある	たんぱく質の消化促進、癒傷、腸内寄生虫駆除。チンキ剤がよい。外用は深い傷の表面に湿布する。クリーム、シャンプーにも使用。パパイアのカルパインには抗癌作用がある。ダイエットのブレンドとして肉の好きな人によい。
バレリアン オミナエシ科セイヨウカノコソウ <i>Valeriana officinalis</i> の根 西アジアヨーロッパ原産	中枢神経に作用して鎮静する。神経過敏、不眠、ヒステリー緩和、パニック症状緩和、鎮痛、PMS、筋肉緊張緩和、ストレスによる筋肉痛、生理痛、お腹の張りをとる。強心作用もある。不眠にはカモミール、パッションフラワー、セントジョーンズワートなどとブレンドする。大量摂取、長期摂取、妊娠中の多飲不可。
ヒース ツツジ科エリカ、ギョリュウモドキ <i>Calluna vulgaris</i> ヨーロッパ原産	抗菌、抗酸化、収斂、利尿、鎮静、浄化、尿道炎、膀胱炎などの泌尿器系トラブル、むくみ、尿酸、乳酸排出、リウマチ、痛風などに使用。アルブチンが含まれているので外用としても色素沈着予防と回復、しみなどに使用。ネトル、ローズヒップ、ワイルドストロベリー、バードック、イエロードックとブレンドする。腎臓の悪い人も量と期間を考えれば使用できる。
ヒソップ シソ科ヤナギハッカ <i>hyssopus officinalis</i> の葉、花 南ヨーロッパ、アメリカ	消炎、解熱、去痰、収斂、気管支炎、上気道感染症と充血、小児の発熱性疾患、咳、腸内ガス、健胃、呼吸器系トラブル、風邪の咳、消化器系に使用。外用としては打ち身、打撲に湿布、パップとして用いる。消炎作用あるのうがいにも使う。頑固な咳にはマレインカリコリスと、気管支炎にはユーカリとブレンドする。その他ミント系、レモン系ともブレンドする。妊娠中と高血圧の人には不可。てんかんを起こすピロカンホンを含むので、高血圧にはよくない。
ビルベリー ツツジ科ビルベリー <i>Vaccinium myrtillus</i> の葉、果実 ヨーロッパ原産	血糖値降下、血管拡張、消炎、殺菌、毛細血管強化に用いる。アントシアニンがあるので視力回復効果がある。糖尿病、浮腫、静脈疾患、貧血、赤痢、泌尿器疾患、眠気防止、歯肉炎のうがい、痔、皮膚疾患にもよい。大量摂取や、長期摂取は避ける。アイブライトとブレンドすることが多い。
フィーバーフュー キク科ナツシロギク <i>Tanacetum parthenium</i> コーカサス原産	鎮痛、鎮痙、解熱、抗炎症、血管拡張、消化機能改善、弛緩、駆虫、頭痛、偏頭痛、関節痛、リウマチ、生理痛、産後、吐き気、冷え性、疲労、発熱性疾患、風邪、インフルエンザ、耳鳴りに使用。チンキ剤がよい。大量摂取、妊娠中、血液凝固薬服用中は使用不可。キク科アレルギーの人にも要注意。
フェヌグreek マメ科コロハ <i>Trigonella foenum-graecum</i> の種子、葉 西南アジア、南ヨーロッパ原産	強壮、消炎、子宮刺激、乳汁分泌促進、消化機能改善、血糖値、コレステロール値低下、抗腫瘍、胃炎、分娩痛、生理痛、消化管不全、成人性糖尿病、アレルギー、痛風などに使用。
フェンネル セリ科スイートフェンネル、ウイキョウ <i>Foeniculum vulgare</i> の種子 南ヨーロッパ、西アジア原産	野菜に使用するのはフローレンス・フェンネルで、ハーブはスイートフェンネルを使用。利尿、発汗、腸内ガス、食欲増進、ホルモンバランス調整、催乳、消化機能調整、解毒、便秘、風邪、咳、神経性肥満、関節痛、むくみに使用。
ブラックウォルナット クルミ科 <i>Juglans nigra</i> の殻、葉	収斂、下剤、湿疹、ヘルペス、なかなか治らない潰瘍などに使用する。

ブルーバーベイン クマツヅラ科クマツヅラ <i>Verbena officinalis</i> の地上部 日本やヨーロッパ原産	利尿、発汗、神経系のバランス、催乳、消炎、鎮痛、胆嚢機能改善、子宮刺激作用、精神消耗、鬱、喘息、偏頭痛、黄疸、胆嚢疾患、心臓の強化、抗腫瘍に使用。苦味が強い。外用として神経痛の湿布に使用する。
ペニーロイヤル シソ科ペニーローヤルミント <i>Mentha pulegium</i> の葉 アフリカや地中海沿岸原産	発汗・解熱、風邪やインフルエンザ症状緩和、生理不順、陣痛促進に使用。
ペパーミント シソ科セイヨウハッカ <i>Mentha piperita</i> の葉、アメリカなどが原産	フラボノイド、精油、カロチノイド、アズレンを含み、独特の強い香りがする。リフレッシュ、眠気覚まし、刺激を与えてリラックス、抗菌作用、消臭効果、消化器系の調整、中枢神経機能亢進作用がある。小児と赤ちゃんは使用をさける。
ホーステール トクサ科スギナ <i>Equisetum arvense</i> の地上部 日本をはじめユーラシア大陸原産	収斂、利尿、強壮、夜尿、尿失禁、癒傷、内外の出血抑制、膀胱炎、尿道炎、前立腺炎、貧血、肉体疲労、動脈硬化、胃潰瘍に使用。神経性高血圧にはリンデンとブレンド。その他ネトル、ダンディライオンとブレンドする。産前産後に使用。珪素を多く含むもので髪、つめのケアになる。中医学では咳止め、止血に使用。
ホーソン バラ科 セイヨウサンザシ <i>Crataegus oxyacantha</i> の果実、葉、花 ヨーロッパからアフリカ北部原産	循環器系、血圧調整作用、心臓筋肉強化、血管拡張による血行促進、不整脈、心臓弁膜症、腎臓、高血圧、低血圧両方、動脈硬化、循環機能不全、不眠、消化器系に使用。高血圧にはリンデン、オリーブ、ゴツコーラなどと用いる。
ホップ アサ科セイヨウカラハナソウ <i>Humulus lupulus</i> の花 西アジア、アメリカ原産	鎮静、鎮痛、鎮痙、不眠、抗菌、筋肉弛緩、中枢神経に働きリラックス、強壮、ホルモン様作用(エストロゲン様)、収斂、消化促進、神経緩和、緊張性頭痛に使用。浴用として皮膚感染症、湿疹、ヘルペスに使用。外用として湿布に用いる。鬱病歴ある人には使用不可。
ボリジ ムラサキ科ルリジサ <i>Borago officinalis</i> の葉 地中海地方原産	強壮、特に副腎に良い。アドレナリンの分泌促進、発汗、抗鬱、鎮静、去痰、消炎、解毒、鬱血除去、副腎強壮、催乳、肺炎、胸膜炎、風邪、皮膚疾患、更年期に使用。ボリジ油はγリノレン酸を含み、PMS、アトピーのステロイド離脱によい。
マージョラム シソ科マヨラナ、ハナハッカ (<i>Majorana hortensis</i>) <i>Origanum majorana</i> の葉アラビア半島原産 地中海に栽培	お肉のハーブと呼ばれ、匂い袋の香りづけにする。少し苦味のある刺激的なハーブ、婦人科系のバランス、生理痛、血行促進、鎮痛、消化促進、肩こり、風邪、生理不順、神経系のリラックス、鎮痙、食欲不振、強壮、月経促進、毒素排出、花粉症、アレルギー、リウマチ、坐骨神経痛に使用。外用として筋肉と神経リラックスに使用し、入浴剤としても使用。妊娠中と心臓病の人は要注意。
マザーワート シソ科ライオンテール、ヨウシュモハジキ <i>Leonurus cardiac</i> の地上部	婦人科系、鎮静、鎮痙、強心、通経、子宮刺激作用、駆風、生理痛、無月経、月経の遅滞、不整脈、動悸、更年期に使用。陣痛には出産2週前に服用。ラズベリーリーフ、ブラックコホッシュ、カモミールなどとブレンドする。不妊にビテックスと組み合わせる。
マテ モチノキ科マテチャ、ヤーバマテ <i>Ilex paraguaiensis</i> の葉、ブラジル南部からアルゼンチン北東部までの山地に原産	興奮、強壮、利尿、緩下、中枢神経機能活性化、肉体疲労、集中力低下などの心身の機能低下、美肌、代謝促進、眠気覚ましに使用。鉄、カルシウム、ビタミンC、ビタミンA、ビタミンB群を含むので、ダイエットや頑張るときによい。カフェインがあるので常用に注意。「飲むサラダ」と呼ばれる。脂肪代謝を促進するコリンを含む。
マヌカ フトモモ科 <i>Leptospermum scoparium</i> の葉でニュージーランド原産	利尿、内臓の不調、解熱などに使用する。外用としては、鎮痛、肩こり、虫除けなどに使用する。
マリーゴールド キク科カレンデュラ、キンセンカ <i>Calendula officinalis</i> の花 南ヨーロッパ原産	カロチノイドを含む。保存は光の入れぬもの。解熱、鎮痛、創傷作用、生理痛(ラズベリーリーフと)、内臓の炎症、風邪のひき始め、帯状疱疹、胃潰瘍の痛み緩和、粘膜の再生、炎症の緩和、保護、花粉症、目のトラブル、消化促進、胆汁の分泌促進などに使用。外用としてスキントラブル。軟膏は万能でアトピー、やけど、湿疹、皮膚炎、乾癬などに使用。また浸出液はマローブルーで湿布してからつけるとさらによい。
マルベリー クワ科マグワ、シログワ <i>Morus alba</i> の全草 東アジア、中国、朝鮮原産	消炎、鎮咳、発汗、利尿、去痰、抗菌、冷却作用、抗リウマチ、糖質吸収抑制、便秘、風邪、尿失禁、耳鳴り、高血圧に使用。ビフィズス菌を増やす働きがある。

マレイン ゴマノハグサ科ビロードモウズイカ <i>Verbascum thapsus</i> の葉 ヨーロッパ、アジア原産	呼吸器系、しつこい咳の鎮咳、去痰、刺激緩和、利尿、鎮静、治傷、気管支炎、喘息、百日咳、泌尿器疾患、下痢、消化器系のトラブルに使用。ちくちくするので注意。
マロウ アオイ科ゼニアオイ <i>Malva sylvestris</i> の花、葉 ヨーロッパ原産	粘膜の保護と緩和、去痰、呼吸器系、風邪のひき始め、利尿、緩下、抗炎症、収斂、胃潰瘍、気管支炎、喘息、のどの痛み、尿道炎、婦人科、泌尿器系疾患に用いる。マシュマロウはさらに呼吸器系によい。外用ではゴマージュなどでただれによい。
ミツバ セリ科多年草 <i>Cryptotaenia japonica</i>	健胃、食欲増進、矯味矯臭、消炎、解毒、肺炎、歯痛などに使用される。
ミルクシスル キク科オオアザミ、マリアアザミ <i>Silybum marianum</i> の種子 ヨーロッパ原産	肝臓に良いシリマリンを含む。消化促進、肝細胞再生、胆汁分泌作用、肝機能亢進、利尿、鎮痙、催乳、肝炎、肝硬変、胆嚢疾患、黄疸などに使用。チンキ剤、カプセルがよい。アーティーチョークとのブレンドは、肝臓によい。
メドウスイート バラ科セイヨウナツユキソウ <i>Filipendula ulmaria</i> の葉、花 西アジア、ヨーロッパ原産	抗炎症、利尿作用、解熱、鎮痛、収斂、殺菌、消毒、抗炎症、治癒作用、リウマチ、関節炎緩和、消化管異常、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、子供の下痢、風邪、インフルエンザなどに使用する。十二指腸潰瘍にはマロウとブレンドする。サリチル酸を含むので、アスピリン過敏症の人は使用を避ける。
ヤーコン <i>Polymnia sonchifolia</i>	利尿、糖尿病予防、美肌、血糖値降下など。
ヤーバサンタ ヒドロフィルム科ハゼヨツリソウ <i>Eriodictyon californicum</i> 、 <i>E. tomentosum</i> の地上部	気管支炎、咽頭炎、喘息、花粉症。
ヤロウ キク科セイヨウノコギリソウ、ミルフォリ <i>Achillea millefolium</i> の花 ヨーロッパ原産	発汗促進、消化促進、収斂、強壮(ビタミン、ミネラル)、血液浄化、生理痛緩和、解熱、末梢血管拡張、カタルなど風邪の症状緩和、健胃、月経不順、更年期、冷え、消化器系強壮に使用する。外用として抗アレルギー作用もある。発汗、血行促進、傷口消毒などに用いる。
ユーカリ フトモモ科ユーカリノキ、ガムツリー <i>Eucalyptus globulus</i> の葉 オーストラリア原産	抗菌、殺菌、防腐、消炎、去痰、軽い解熱、風邪、インフルエンザ、感染症、気管支炎などの呼吸疾患、花粉症、副鼻腔炎などに使用する。外用として濃いハーブティーを捻挫、打撲に使う。短期間で少量使用する。高血圧、妊娠中はごく少量で注意が必要。
ラズベリー バラ科フランボワーズ、ヨーロッパキイチゴ <i>Rubus idaeus</i> の葉 ユーラシア大陸原産	子宮筋や骨盤の筋肉調整作用、収斂作用、月経痛、貧血、喉荒れ、痛み、口腔内トラブル、粘膜強化に使用。喉の痛みに濃いハーブ茶でうがい。小児の下痢、栄養補給にもよい。
ラベンダー シソ科トウルーラベンダー、イングリッシュラベンダー <i>Lavandula angustifolia</i> の花と先端 地中海地方原産	鎮静、リラックス、鎮痙、抗菌、神経不調の緩和、緊張性の不眠症、神経性偏頭痛、駆風、弛緩、ストレス性高血圧、身体機能活性化、自律神経失調症などに使用。日焼けには外用がよい。ゴマージュにも使用する。
リコリス マメ科スペインカンゾウ、カンゾウ <i>Glycyrrhiza glabra</i> の根 地中海地方原産	抗炎症、抗アレルギー、利尿、緩下、鎮咳、去痰、健胃、肝臓および副腎機能強化、リウマチ、関節炎、消化性潰瘍、胃炎に使用。体を温め風邪の治りを早める。抗ウイルス、抗アレルギーとしても使用。妊娠中の多飲を避ける。高血圧、腎臓疾患、ジゴキシン系薬服用者は服用不可。
リンデン シナノキ科セイヨウシナノキ <i>Tilia europaea</i> の葉、花 ヨーロッパ原産	鎮静、緩和、利尿、発汗、緊張緩和、血圧を下げる(ビオフラボノイド)、強肝、コレステロールの代謝促進、動脈硬化予防、神経性、ストレス性の不眠や不調和、むくみ、ストレス性高血圧などに使用する。高血圧にはホーソンと、動脈硬化にはギンコと、神経緊張にはホップと風邪にはエルダーとブレンドする。フラワー：イライラと不眠によい。白木部：浄化、腎臓の活性化、コレステロールを減少、膀胱炎、リウマチ、肥満改善(利尿作用、脂肪分解作用があり)によい。

リンデンウッド シナノキ科セイヨウシナノキ <i>Tilia europaea</i> の木部 ヨーロッパ原産	利尿、コレステロール減少。
ルイボス マメ科 <i>Aspalathus linearis</i> の葉 南アフリカ原産	消化管機能改善、アレルギー改善、皮膚疾患改善、抗酸化、代謝促進、老化防止、内臓機能低下、冷え性、鎮痙に使用する。外用としては皮膚疾患、ただれに用いる。カルシウム、ビタミンCが豊富である。
レッドクローバー マメ科ムラサキツメクサ、アカツメクサ <i>Trifolium pratense</i> の花 ヨーロッパ、北アフリカ、西アジア、中央アジア原産	抗腫瘍、エストロゲン様作用、鎮痙、利尿、去痰、消炎、緩下、抗凝血、気管支炎、百日咳、湿疹、乾癬、アトピー性皮膚炎、癌補助療法などに用いる。皮膚疾患にはイエロドックとブレンド。レッドクローバーとクリバースで癌のブレンドに使用。チャパラル(クレオソートブッシュ)と一番煎じを風呂に、2番煎じを飲むと喉の不快感をとる。
レモン ミカン科レモン <i>Citrus limon</i> の果皮 ヒマラヤ東部原産	殺菌、収斂、貧血、発汗、冷却、神経強壮、抗炎症、静脈瘤、内痔核、ストレスによる心身の疲労や記憶力を高める。
レモングラス イネ科レモングラス、レモンガヤ、レモンソウ <i>Cymbopogon citratus</i> の地上部 インド亜大陸原産	レモンのような香りでリフレッシュによい。食後のハーブティー。消化促進、疲労回復、風邪、胃腸の働きをよくする。ストレスを和らげる。貧血予防、自律神経バランス調整、たるみのフェイシャルに使用。すっきりしたやや酸味の有る味、土臭いレモンの香りがある。
レモンバーベナ クマツヅラ科 <i>Aloysia triphylla</i> の葉 南アメリカ原産	血行促進、食欲増進、消化促進、偏頭痛改善、不眠、気分落ち着かせるのに使用。リラックス系でややリフレッシュするハーブ。胃を刺激するので、長期の使用にはむかない。
レモンバーム シソ科セイヨウヤマハッカ <i>Melissa officinalis</i> の葉 ヨーロッパ南部、地中海地域原産	鎮静、鎮痛、鎮痙、強壮、発汗、抗ウィルス、抗痙攣、不眠症、鬱病、神経障害、食欲不振、動悸、アレルギー、消化器系の不調、リラックス、抗菌、不眠、風邪のはじめに使用。蜂蜜の花といわれる。ミント系ハーブと相性がよい。外用としてゴマージュで皺に使用。緊張性消化不良はカモミール、メドウスイート、神経系ではパッションフラワーとブレンドする。
レモンピール ミカン科レモン <i>Citrus limon</i> の果皮 インド北部原産	利尿、抗炎症、抗ヒスタミン、食欲増進、刺激に使用。酸味あるスパイシーな茶。
レモンマートル フトモモ科 <i>Backhousia citriodora</i> の葉、 オーストラリア原産	抗菌、抗ウィルス(特にヘルペスウィルス)、抗微生物作用などが認められている。
ローズ バラ科 <i>Rosa</i> spp. の花 ヨーロッパ原産	浄化、強壮、強肝、強肺、解毒、抗生物質障害、神経疲労、二日酔い、更年期障害、便秘、肌のしみ 神経系、鎮静、収斂、神経緩和、強壮、神経不安、抑鬱緩和、薬物などの体内浄化、神経性の下痢、女性のトラブル、更年期などに使用する。 外用として神経疲労緩和、ドライスキン、老化肌に使用。ローズレッド(ダマスカ種、ガリア種)、ローズピンク(ケンテホーリア種)などがある。
ローズヒップ バラ科カニナバラ <i>Rosa canina</i> の実 チリ、ヨーロッパなど原産	フラボノイド、リコピン、ビタミンC(レモンの20倍でグアバ、アセロラについている)、ビタミンA、B、Eを含む。疲労回復、強肝作用がある。コラーゲンやメラニンの生成を調整し、肌の老化を遅らせるのでスキンケアに使用する。その他緩下、利尿、強壮、便秘、病中病後の体力低下、生理痛、生理不順、ストレス過多、タバコ、アルコールの過剰摂取による免疫力低下にも使う。ビタミンC補給源。スイートアーモンドオイルにローズヒップを2週間漬けたものを肌に使用する。
ローズマリー シソ科マンネンロウ <i>Rosmarinus officinalis</i> の葉 地中海沿岸原産	血行促進、強壮、頭脳明晰、コレステロール低下、肝臓不調、循環器系、関節炎、低血圧、頭痛、肥満、鬱病、肩こり、更年期障害、貧血、憂鬱、血行促進、中枢神経系の機能亢進、血液循環促進と血管壁強化、老化防止、腸の機能亢進、抗酸化、記憶力や集中力の低下、頭痛、関節痛、気力不足緩和、脳の明晰に用いる。海のしずく、マリア様のバラと呼ばれ、はっきりとした香りがある。ハンガリーウォーターと呼ばれる。抗酸化作用があり若返りのハーブである。外用としてヘアケアにも使用する。
ローズレッド バラ科落葉低木 <i>Rosa gallica</i> の花 パキスタン、ヨーロッパ原産	鎮静、メランコリー、生理痛、生理不順、更年期障害、ホルモン分泌調整、消炎、強壮、美肌、のどの痛み。

ローマンカモミール キク科ローマカミツレAnthemis nobilis (Chamaemelum nobile)の 花 ヨーロッパ原産	花の水蒸気蒸留して得られたオイルにはアングェリカ酸エステルが含まれている。心を穏やかにする、芳香浴、沐浴に使用する。お茶は消化、神経の鎮静、鎮痛作用がある。抗酸化作用もある。
ワームウッド キク科ニガヨモギArtemisia absinthiumの葉 ヨーロッパ原産	強壮、風邪緩和、消炎、殺菌、消化器、胆嚢、血液の強壮、不純物排除、解熱、防虫に使用。妊娠中の服用は不可。
ワイルドストロベリー バラ科エゾヘビイチゴFragaria vescaの葉 ヨーロッパ、西アジ ア、北アメリカ原産	利尿、強肝、浄化、浄血、二日酔い、胃腸不全、腎臓不全、下痢、膀胱炎、リウマチ、貧血改善に使用する。カルシウム、鉄分を含み腎臓機能高める。ビタミンB群が入っている。外用として腫れ、発疹などの湿布として用いる。
ワイルドチェリ バラ科落葉高木Prunus serotina の樹皮 北米原産	鎮咳、発汗、鎮静、抗殺菌、抗ウィルス、収斂、百日咳、気管支炎、神経性消化不良、消化管機能障害、胃炎、下痢に使用。
ワイルドヤム ヤマノイモ科Dioscorea villosaの 根 アメリカ、メキシコ	抗炎症、プロゲステロン前駆物質ジオスゲニンを含む。鎮痙、消炎、抗リウマチ、胆汁分泌促進、利尿、筋肉弛緩、毛細血管拡張、胆嚢機能不全、関節炎、胃炎、生理痛、分娩痛、腹痛、腸の痛み緩和、喘息、カタル症状、婦人科系、PMS、更年期、切迫流産などに使用。ラズベリーリーフ、アンジェリカ、カモミール、ローズなどとブレンドする。

最後に、今回のハーブの効能の検証は O-Ring 医学会副会長の下津浦先生をはじめ、鍼灸師の田中俊男氏、清泉女子大学図書館の職員の方々、一部の学生の協力なしには出来なかったことで、ここに改めて謝意を表する。

参考文献

- (1) 『ハーブの写真図鑑』 Lesley Bremness 著 高橋良孝日本語監修 日本ボーグ社 1995年
- (2) 『からだに効くハーブティー図鑑』 板倉弘重監修 主婦の友社 2003年
- (3) 『Herbs and Spices』 Simon & Schuster Simon & Schuster Inc. 1990
- (4) 『日本のハーブ事典』 村上志緒編 東京堂出版 2002年
- (5) 『ハーブの図鑑』 萩尾エリ子著 池田書店 2001年
- (6) 『PHIテキスト』 日本ハーブ振興協会テキスト 2004年
- (7) 『80のスパイス辞典』 武政三男著 フレグランスジャーナル社 2001年
- (8) 『メディカルハーブ安全ハンドブック』 マイケル・マクガフィン クリストファー・ホップス
ロイ・アプトン アリシア・ゴールドバーグ編 東京堂出版 2001年
- (9) 『健康食品』 古泉秀夫編著 株式会社 じほう 2002年
- (10) 『Maori Healing And Herbal』 Murdoch Riley Viking Sevenses N.Z. Ltd. 1994
- (11) 『ドイツ婦人のハーブ学』 八木あき子著 新潮社 2003年
- (12) 『ハーブティー』 佐々木薫監修 池田書店 1998年
- (13) 『図説バイ・デジタルO・リングテストの実習』 大村恵昭 医道の日本社 1993年
- (14) 6th Biennial INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON THE BI-DIGITAL O-RING TEST の抄録
Japan Bi-Digital O-Ring Test Medical Society その他大村恵昭の論文集
- (15) 『中薬大辞典』 上海科学技術出版社 小学館編 1985年