

# 杉若葉の煮汁による花粉症対策

2013/03/22

## はじめに：

杉花粉症に 杉茶（杉の若葉を煎じた物）を飲むと効果があるとの情報を得て 試した結果を報告する。

## 基本情報：

同級生の池川君から貰ったメールで その情報を知りました。

煮汁の作り方を、再掲すると以下の通りです

杉の生葉を使った煮汁の作り方 （ ）内は我が家で実施しているやり方のコメント

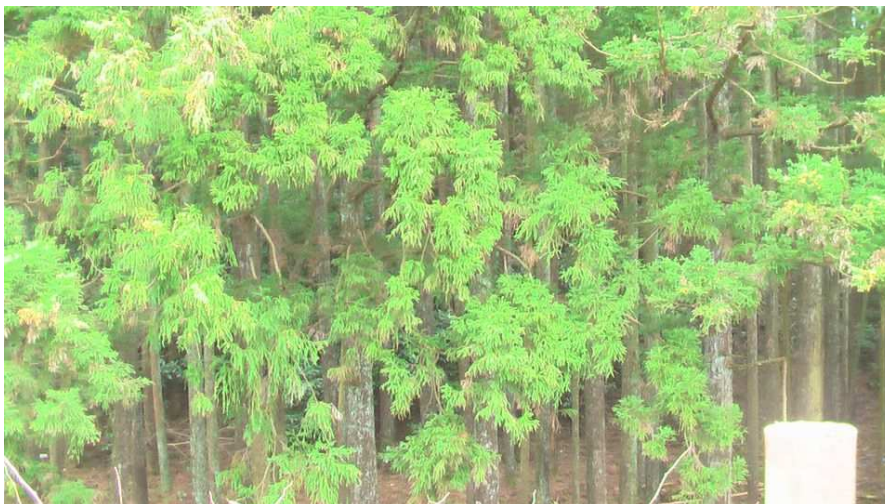
1. 30センチの杉の枝を2本用意し、水でよく洗う。
2. 葉を切り落として、粗くきざむ（3～4センチくらいに）
3. 「ほうろう」かステンレスの鍋に2リットルの水と杉の葉を入れ、中火にかける
4. 沸騰したら弱火にし、水の量が半量、煮汁が茶褐色になるまで煮つめる（葉が浮いてくるので落としぶたをする。あくがつくので汚れても良い皿などを使用する）
5. ガーゼで、こして出来上がり（ガーゼの代わりに厚めのキッチンペーパーを使いました）
6. 冷蔵庫で保存し、数日で飲みきる（朝と晩の食後に湯呑茶碗1杯飲む。3日間計6回以上は飲むこと。症状が出ている場合には、長期間飲んでください）

原則は、花粉が飛び散る前に作って飲んでください（杉の場合、1月下旬くらい、今年は無理ですが）これは薬ではありません。花粉症の症状を抑える効果です。継続して飲むと効果が増すと思われます人によって効果は異なりますが、自然の物なので副作用はないかと思えますまずは試してみてください

## 試作：

早速午後から 箱根に杉の若葉を探しに行きました。国道1号（東海道）を三島から箱根峠まで登る道すがら周囲を注意して見ると 檜が7割 杉が3割位で 林を構成していました。中腹の山中城址の駐車場脇に綺麗な杉林がありました。

（写真山中城址）



ここで沢に降り 手の届く所で杉枝を5本ほど調達してよいよ箱根の杉並木へ出陣しました。

杉並木の所を走ると 並木の根元に 枝打ちした様に大量の若葉が見えました。

早速芦ノ湖湖畔の駐車場に車を止め 杉並木の道へ湖畔の管理事務所で聞くと 今年には雪で杉の枝が大量にまた結構太い枝も落ちたが 処理が間に合わず放置されているとのことで 持ち帰って良いか聞くと笑顔で 「どうぞどうぞ」と言うので早速拾った。

(写真 箱根杉並木 雪で落ちた杉 杉並木の下で待ってる若妻 (葉) )



拾った杉を車の助手席に 優しく乗せ 帰路に  
(写真 杉助手席)



家に帰り ステンの鍋（結局古い圧力鍋）でレシピに則り調理2リットルの柿田川の湧水で 沸騰後 圧力蓋をし 蒸気3分蒸らし 35分で圧力無しになるまで放置キッチンペーパーで濾して 少しさまし コーヒードリップのフィルターで再度濾し て完成フィルターには1リットルでアクと油分が溜まり 結局2枚使った。

（写真 圧力鍋で・・・ 完成）



完成した 花粉症対策スープを並べて見ました。湯呑一杯を飲みました 杉の香りと少々苦味で飲みやすかった。

箱根の杉並木の杉若葉 と 柿田川の水で作ってみました（日本最強の材料ではと自負）放射能も測定しましたが 環境放射能以上は検出されませんでした。

(写真 放射能無し)



池川さん 素晴らしい情報有難うございました。

効果のレポートはまた後ほど

## 効果レポートです。:

### 1. 私の症状

起床すると 口の中が乾燥バリバリ 即うがい  
朝は くしゃみ 20回 鼻水 目のかゆみ

起きて5時間後位 会社で 目のかゆみ 鼻水 くしゃみ

夜 帰宅後 洗顔 うがい 目の洗浄

しかし 寝る前から 鼻つまり (両方詰まり最悪で寝付かれない)  
朝起きると 口の中が乾くのでうがい

### 2. 昨日からの飲用と 症状

午後3時ころ 出来上がった 杉煎じ水 150ml 飲む  
あまり変化なし

午後7時すぎ 食事後 200ml 飲む  
午後9時ころから 鼻つまり 激しく 症状悪化  
午前1時頃まで 鼻つまりの連続で 苦しい  
午前1時すぎ 寝付いた様子 (女房談)

午前8時目覚め 違和感なし  
毎朝の くしゃみ 鼻水 目のかゆみ 殆ど無し (かゆみ少し)

### 3. 20時間経過の結論

症状が出ている時に飲むと  
最初は少し 症状悪化の傾向が有るようだ

その後 半日か 1日で 効果が体感出来たと思います

### 4. 付録

花粉症の一切ない女房も同じ様に飲んだが  
なんの変化も無い様子 (健常者に影響無い様子)

池川さん レポートです。