

漢方薬の煎じ方・飲み方・保存方法

漢方薬の煎じ方

- ① 煎じる容器を用意して下さい(土びん、ホーロー、耐熱ガラス、ステンレスなど)。
* 鉄、銅、アルミの容器は使用しないで下さい。
* 診療所で購入できる、土びんとマイコン煎じ器もあります。
- ② 容器のフタを取り、漢方薬の袋と決められた量の水(通常 600~800cc)を入れます。
* なるべく、浄水した水を使用して下さい。
- ③ フタを取ったまま、最初からとろ火で、60分煎じて下さい。
* 出来上がりが、最初の水の1/2~2/3の量になるような火加減が理想的です。
- ④ 火を止めて、漢方薬の袋を取り出し、液を絞って出来上がりです。
* 袋を入れたままにしないで下さい。

漢方薬の飲み方

- 1日3回、食前(30分~1時間前)または食間(空腹時)に服用して下さい。
- 体調により、空腹時の服用では、気分や胃の調子が悪くなることがあります。その時は、必ず食後に服用して下さい。
- 漢方薬は温かいのを服用するのが効果的です。
冷めた薬は、温めなおすか、お湯を足してお飲み下さい。
* 電子レンジは薬の効果が変化しますので、使用しないで下さい。
- 煎じてから12~18時間内を目安に飲みきって下さい。

漢方薬(煎じ液)の保存方法

- 保温ポットがおすすめです。ペットボトルは使用しないで下さい。
- 煎じた容器に入れたまま、常温で置いておくことも可能ですが、梅雨時~夏場は、必ず冷蔵庫に保存して下さい(その場合、容器ごとアルミホイルで包んで下さい)。

漢方薬(煎じる前の生薬)の保存方法

- 常温で保存可能ですが、梅雨時~夏場は、必ず冷蔵庫に保存して下さい(その場合、ビニール袋ごとアルミホイルで包んで、野菜室へ)。

その他

- 煎じ終えた生薬は、数袋一緒に多目の水でもう一度30分程煎じ、沸騰させて、薬袋と煎じ液ともにお風呂に入れたり、袋から出し、乾燥させて植木や畑にまくなどして頂いて構いません。
- その他疑問な点がありましたら、お問い合わせ下さい。

(チェック /10)