

★薬食同源★ハス

◆蓮華◆

太田順康

蓮の花が咲く季節になりました。

仏教では、西方浄土は神聖なる蓮の池とされています。仏様はこの蓮の花に坐られているそうです。

東大寺のお釈迦様も、薬師寺のお薬師様も蓮華に坐られています。ラーメンのスプーンは蓮華の1枚の形に似ているので蓮華（れんげ）と云われるようになったそうです。野に咲くレンゲ、ゲンゲも花の形が似ているからだそうです。

蓮の香や水をはなる茎二寸（蕪村）のように蓮池にすーっと茎を延した凜として咲く花の様子は仏様の座す場所ですね。

ハスはスイレン科の多年生の草本で広く水田で栽培されています。食用にする蓮根は地中深く潜った根茎です。

蓮根をおろした汁は、咯血、吐血、酒の悪酔い、下痢に効果があると云われています。

酢蓮根、芥子蓮根などの食用は定番です。

葉は蓮葉として、中性脂肪、悪玉コレステロールを低下させる効果があります。1日10gを煎じてお茶代わりに服用します。また夜尿症にも効果があります。

葉の黒焼きは歯痛、口内炎、に効果があります。

実は蓮実・蓮肉として滋養強壮、鎮静、健胃の効果があります。実の形がハチの巣のようなので蜂巢葉からハスになったという説もあります。

子どもの頃ハスの実は結構なおやつでした。

花蕾は蓮花と言いつ止血作用があります。

また花の雄蕊は強壯作用の他に夜尿、頻尿、帯下などにも使われます。

蓮根の節の所に生えるひげ根は小便の出にくいのを治す作用があります。

どうも蓮は腰から下の弱りによるものに広く応用されているようです。



産禅洞

すゝやか教室 山歩き

曜日と時間：毎週月曜日 10:30～

☆雨のときは、中止します。

☆お茶など飲み物を持参しましょう。

<8月の予定>

24日(月) 31日(月)

やっと梅雨が明けました。青い空がまぶしく、気持ち晴れ晴れとします。でも途端に暑くなりました！去年も暑かったですが、今年も暑くなりそうです。それとコロナウイルスの収束はいつになるか見通せなくなりました。リズムある暮らしを大切に、健康な体をつくりましょう。

お知らせ

§ 漢方相談日

担当：太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範。
岐阜県漢方研究会会長。
岐阜薬科大学「漢方学」講師

今月の漢方相談日は、下記です。

6日(木) 20日(木) 27日(木)

§ 8月の休診日 お盆休み

10日(月)～ 15日(土)



蓮根を食べると「見通しが良くなる」「先が読める」様になるそうです。

昔お年寄りが「あの人蓮根食ってるでな」と云ってるのを良く聞きました。「なにかかもお見通し」とか「うしろで糸引いとる」と云う意味だそうです。

新型コロナウイルスや熱中症で身動きの取れないこの頃です。

根茎の蓮根を沢山たべて「先の読める世の中」になると良いですね。

(つづく)