

★漢方談義★

無花果

◆美味しい無花果が出回りはじめました◆

太田 順康

イチジク(クワ科)小アジア原産(トルコ西部)の落葉性の小高木で紀元前200年には栽培されていたようです。アダムとイブが身につけていたのもイチジクの葉っぱなのは有名な話です。聖書にも実をつけないイチジクの話が出てきます。結構古い植物です。

中国へは唐代(600年~900年頃)に渡来し、日本へは寛永年間(1630年頃)に中国から長崎に入ってきたようです。

葉の切れ込みの浅い品種は古く渡来したもので、切れ込みの深いものは明治以降渡来したものです。

5~6月頃花托が発達した花の袋をつけます。隠頭花序といいます。

花の袋は熟すると暗紅紫色となり、食用になります。薬用にするのは熟

した果実を乾燥させた無花果(むかか)や葉を乾燥させた無花果葉(むかかよう)や、茎や葉を傷つけると出る白い乳液です。

胃腸が弱く下痢したり便秘したりする時には1日3~4個を食べたり、味噌汁で煮て食べると良い。また乾燥した無花果や無花果葉を煎じて服用しても胃腸を丈夫にします。

痔疾には実を1日3~4個ずつ食べるか、葉を煎じた液で洗ったりします。また茎や葉から出る乳液を患部につけると良いそうです。また乳液はタンパク質分解酵素を含みイボ取りや水虫に外用します。この乳液は潰瘍がある人には有害になることがありますので避けてください。健康な胃の人には関係ありません。

実や葉の煎じ液は風邪などの咽喉の痛みにも効果があります。高血圧症には葉の煎じた液を空腹時に服用します。葉は溶剤として風呂に入ると身体が温まり、神経痛や痔疾に効果があり、皮膚を艶やかにします。

中国の研究では、未熟果実の乳液中にはラットの癌細胞を抑制する成分があることが報告されています。咽喉癌、口腔癌、肺癌の治療には実とナツメを煎じて服用すると良いと言われています。酒に悪酔いしたときに実を食べると早く酔いが覚めるようです。

実を毎日3、4個食べると血をきれいにし汚れた血(瘀)



曜日と時間：毎週金曜日 11:00~12:00

参加：無料

指導：原 葉奈美(理学療法士)

<10月の予定>

あつという間に秋の気配になりました。胃腸の疲れも回復し、食欲も増すこの時期です。おいしいものが多い秋ですが、今年は猛暑による海水温の上昇の影響で、秋鮭や秋刀魚が不漁のようです。四季折々の旬な食事を堪能するという、日本人にとって当たり前だったことが、今後は貴重な体験となっていくのでしょうか。

11日(金) 25日(金)

○棒体操でストレッチ

○背中から腰の運動で腰痛予防

○頭の体操

4日(金) 18日(金)

松尾池周辺散歩

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、下記のとおりです。

7日(月) 21日(月)

§ 10月の休診日

17日(木) 28日(月) 31日(木)

よろしくお願いたします。

血)を下す働きがあり血の道症に良いとされています。ご婦人に好きな人が多いのはそのせいかも知れません。皆さんはイチジクの皮をむくときどちらからむきますか?頭からお尻から、頭はどっち?人夫々で我が家でも年寄り若い者で違っていました。茎に近い方がお尻と年寄り、それは頭と娘、さてどちらが正解?美味しければどうでも良い事です。(つづく)