

★漢方談義★

ハス、蓮根



◆すべてが薬◆

太田 順康

お正月のおせちには蓮根は前回の黒豆、慈姑と同じく定番ですね。蓮根を食べると「見通しが良くなる」「先が読める」ようになるそうです。

昔お年寄りが「あの蓮根食ってるでな」と言っているのをよく聞きました。「なにもかもお見通し」とか「うしろで糸引いとる」という意味だそうです。

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。

花蕾は蓮花と言い止血作用があります。

また花の雄蕊は強壮作用の他に夜尿、頻尿、帯下などにも使われます。

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。

根茎の蓮根を沢山たべて「先の読める世の中」となると良いですね。

(つづく)



在禅洞

すこやか教室

曜日と時間： 毎週金曜日 11:00~12:00
参加： 無料
指導： 原 茉莉奈美 (理学療法士)

<1月の予定>

2014年も、みなさまと一緒に笑って、楽しめるすこやか教室を提供できるよう頑張ります。

健康に感謝！今年もよろしくお願いたします。

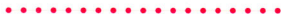
10日(金) 24日(金)

○棒体操でストレッチ

○頭の前からつま先まで、全身をほぐしましょう

17日(金) 31日(金)

松尾池周辺から尾根へ



お知らせ

1月は、9日(木)から診察を始めます。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

§ 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。

9日(木) 20日(月) 27日(月)

§ 1月の休診日

23日(木)

よろしくお願いたします。



☆たばこをやめて、健康な体を