

★薬食同源★



「たんぽぽ」もやはり春の花です。

太田 順康

日本各地に自生するタンポポは「エゴタンポポ」「カントウタンポポ」「カンサイタンポポ」「シロバナタンポポ」など20種類の在来種と帰化植物の「セイヨウタンポポ」があります。セイヨウタンポポは花の下部の緑の総苞片が反り返っていますので、在来種と簡単に区別出来ません。薬にするのは、どのタンポポでも同じです。タンポポとは「タンポ穂」の意味です。白い球形の種の状態から「タンポ（布で綿をくるんで丸めたもの）の形をした穂」から由来しています。

薬用部分は全草と根です。全草を蒲公英、根を蒲公英根といいます。薬効はどちらも同じで消炎、解毒、健胃、利胆、発汗、強壮、催乳薬などがあります。全草は春、夏の開花前か開花直後に全草を採集して泥を洗い落として日乾して貯蔵します。根は秋から早春に地上部が活動していない時期に根を切らないように掘り出し水洗して乾したものです。

健胃薬、便秘、肝炎、黄疸などに蒲公英なら1日10g 蒲公英根なら5gを煎じて飲むと良いでしょう。

浮腫にも同様に煎じて服用すると小便の出を良くして浮腫を取る効果があります。軟らかい葉をサラダにしたり、胡麻和えにして食べても良いそうです。

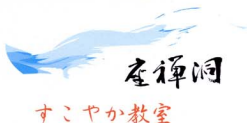
お乳の出の悪いときは葉をおひたしにして7日以上続けて食べると良いと言われています。根を煎じて飲んでも良いそうです。根や茎を折ると白い汁が出て来るのでお乳を連想するから使われだしたようです。迷信みたいですが効くから不思議です。スイカズラの花を同量混ぜて煎じると効果倍増するようです。

白い汁が出ると言えばおできの腫もそうです。乳腺炎や癌、癰、疔などの化膿性炎症に煎じて飲むと早く排膿して治ります。漢方薬ではお乳を出す薬とおできの薬は同じことが多いのです。

白い汁は「トゲが刺さって取れない時」や「いぼ」に塗るととれると言われています。

葉は結構昔は野菜代りに食用されていたようです。薬物野菜が高い今見直して見てはいかがでしょう。勿論排気ガスや犬のおしっこ、放射性物質の付着してないことを確認してからですが。

つづく



春禅洞

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 菜奈美（理学療法士）

<5月の予定>

4月の大きな環境変化が一段落し、5月は疲れやだるさが一気に体に現れます。そんなときは「深呼吸」。深呼吸することによってリラックスを司る副交感神経が優位に働きます。1日1回外に出て「深呼吸」を試してみてください。

18日（金） 25日（金）

- ・棒体操でストレッチ
- ・腰と背中運動で腰痛予防
- ・頭の体操

今月は都合により、「松尾池から尾根へ」はありません。



§ 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） 24日（木）

§ 5月の休診日

10日（木） 11日（金） 14日（月）

17日（木） 21日（月）

よろしくお願いたします。



☆たばこをやめて、健康な体を