

食事で未病・トラディショナルメディシン

先進国に住む子供は、18歳までに平均して1~20種類の抗生物質を処方されると言われています。

抗生剤は、適切に使用することで病気の治療や延命ができます。が、抗生剤では効果がないウイルス性の疾患に処方されたり乱用されることによって、かえって害を引き起こす可能性があります。

ここでは、人々が長年「薬」として使ってきた植物やハーブ、穀類についてご紹介します。



マヌカハニー

マヌカハニーは、ニュージーランドとオーストラリアの一部で発見されたマヌカの木に由来し、「治療レベルの製品」として分類および規制されています。

強力な殺菌作用があり、切り傷や擦り傷の局所治療によく使用されます。また、最近ではインフルエンザの予防や、胃腸の調子を整えるために使用する人も多いようです。

一般的なハチミツにも殺菌作用がありますが、マヌカハニーには「メチルグリオキサール」という独自の殺菌成分が多く含まれています。「メチルグリオキサール」の殺菌能力は、通常のはちみつに比べるとおよそ2倍にも上るとい研究結果もあります。

高級品でもあるので、偽物を避けるためにも抗菌力のレベルを示すユニークマヌカファクター（UMF）が表示されていることを確認し、最適なレベルが10+のものを選びましょう。

ニンニク

ニンニクは、強力な抗酸化物質を含む食品です。風邪やインフルエンザ、感染症、消化器疾患、真菌感染症の治療に役立つ食品として世界各国で食べられています。

ニンニクの薬効であるアリシンは、加熱するとその効力を失うため、ニンニクを加熱してしまうと、生食で得られる効果はありません。すりつぶしてオリーブオイルとレモンと組み合わせでドレッシングするなどして調理してみましょう。

一方、加熱することで「アホエン」という成分が生まれて、風邪の予防や血液さらさら効果といった生のニンニクにはない効果を得ることができます。

エキナセア

エキナセアは、免疫強化と抗菌作用があり、風邪やインフルエンザ予防として用いられてきました。

北米原産のキク科の植物で、特にネイティブアメリカンの間で、蛇に噛まれた時の傷の洗浄や、感染症、頭痛などの治療のために薬として使われたようです。

免疫機能を高めて、風邪やインフルエンザなどの感染症の予防・治療に役立つことが明らかにされていて、海外では医薬品やサプリメントとして扱われています。

日本ではハーブティーが手軽に手に入るほか、サプリメントなども製品として流通しているようです。

ココナッツオイル

ココナッツオイルは、健康食品からスキンケア製品まで、幅広い用途があります。

他の植物油と比べて中鎖脂肪酸という脂肪分が豊富で、ダイエット効果があると言われています。

またココナッツオイルは、コレステロール値の改善や腸内環境を整える効果もあるとされています。

ビタミンEが豊富に含まれているため、保湿剤、リップクリームなどのスキンケア製品からヘアケア製品まで、多く使用されています。

独特な甘い風味があるので、焼き菓子やマリネ、ドレッシング作りなどにも重宝するオイルです。

レモン

レモンは・ビタミンCが豊富で、抗酸化作用、風邪予防、そして免疫力を高めてくれる効果が期待できます。

また、カルシウムや鉄の吸収を助けてくれるクエン酸、そして美肌やデトックス効果があるカリウムを含んでいます。クエン酸はまた、体をアルカリ化することで血液のpHのバランスを保つのに役立ちます。

なるべく防カビ剤不使用と記された国産レモンを使うと、絞る際に防カビ剤が手に付着したり誤って口に入ってしまうのを防ぐことができます。

完全無農薬のものなら、皮ごと使うといいでしょう。

食用レベルのエッセンシャルオイルを使うと、簡単にレモン水を作れますし、また柑橘系のフレッシュな香りで、心身をリラックスに導く効果を得られます。



よもぎ

日本では餅や団子などの食用のほか、お灸や入浴剤としても使われて親しまれています。よもぎはキク科の多年草で、その独特な香りと繁殖力が強いのが特徴です。

栄養素がとても豊富で「和製のハーブ」「ハーブの女王」とも呼ばれるほど。

浄血・増血作用、デトックス作用、腸内環境の改善、便秘の解消、美容効果、コレステロール値の改善、貧血の予防、胃の健康維持、体を温める効果、リラックス・安眠効果、浄血・増血作用など、効果は万能です。

葉緑素のクロロフィルが含まれているのも特徴で、冷え性や血行改善、貧血予防の働きがあることから、女性の悩みに効く薬草としても知られています。

ハトムギ

ハトムギはイネ科の植物で、医薬品として扱う場合は「ヨクイニン（薏苡仁）」と呼ばれ、食用として扱われる場合は「ハトムギ」と呼ばれます。

ハトムギには、副作用がないので長く服用すればするほど体を健やかに保ち、不老長寿によいと言われています。

主要な成分は、澱粉・たんぱく質・脂肪等で、たんぱく質の中にはコイクセノライドと呼ばれる抗腫瘍性物質が微量に含まれています。

日本では、江戸時代からイボ取り効果・肌あれ解消効果があることから、女性の人気を集めていたと言われますが、これはこのコイクセノライドの作用と考えられています。

美肌のほか、むくみ解消・便秘解消効果(デトックス効果)、アレルギー抑制効果、疲労回復・滋養強壮などの効果があると言われています。