



薬草の活かし方⁶

- 棗 - なつめ



なつめ

夏の「ばて」(夏の養生パート2)

貝原益軒の養生訓では、四季のなかで「夏こそ最も養生に心がけよ」と書かれています。この時期に飲食の不摂生が続くと、土用から秋にかけて必ず大病を患うという理由からです。

養生訓(貝原益軒)より(原文)

「…四時の内、夏月、尤(もっとも)保養すべし。霍乱(かくらん)、中暑、傷食、泄瀉、瘧痢(ぎゃくり)の病、おこりやすし。生冷の飲食を禁じて、慎んで保養すべし。夏月、此病おこれば、元気へりて大いに労す。…又、酒茶湯水を多くのまず、瓜、菓、冷麩を多く食らはざるは、是皆、内湿をふせぐなり。夏月、冷水を多くのみ、冷麩をしばしば食すれば、必ず内湿にやぶられ、痰瘧、泄痢をうれふ。慎むべし。」

以上のように書かれています。

※内湿:水分代謝の異常や停滞で起こる病気の原因になるものをいう。

暑さの為に、食事がおろそかになり、麺類・お茶などを多く摂ると「瘧(おこり)」の病に苦しむというのです。

「瘧」とは発熱性の疾患で、辞書では「マラリヤ様の発熱をいう」とありますが、食欲不振から胃腸風邪(夏風邪)をも含む様子を指しています。

また、蒸し暑さから不眠がちになりやすいですね、冷房などを就寝時に入れれば、体調を崩しやすくなります。内臓への負担と精神の安定に有効なものを紹介いたします。

薬草名 【棗(なつめ)】

クロウメモドキ科、棗の果実。漢方では天日乾燥したものを「大棗(たいそう)」として使用します。初夏の候に新芽を出すので、夏芽(ナツメ)の名がついたといわれています。

棗は、五臓では脾に配当され、消化機能全般に良いとされているため、食欲不振、滋養強壮に有効であり、天然のビタミンともいわれています。また貧血にも有効です。中国最古の医学書「神農本草経」の中で、「大棗」は高麗人參や杜仲と同じ上品に分類されています。

作用

緩和・鎮静

夏場の水分代謝の異常により生じる筋肉の緊張を緩和させ、筋肉と筋肉を和らげるとともに、疲れて交感神経が過敏な状態で生じる不眠(浅眠)に有効です。秋の頃に発症するアレルギー性疾患の予防にも使えます。

また、更年期前後の婦人の身体の変調を整える妙薬でもあります。小児おいても、疳虫(癩癩)・夜尿症などの神経過敏な状態にも有効です。

漢方では、甘麦大棗湯・補中益気湯が有名です。

●使い方

大棗を5~15g/日煎じ服用(500ccの水で煎じ、250~300ccに煮詰め3回に分けて食間に服用します)

ドライフルーツとして、お茶うけに一粒食するといでしょう(一日3粒まで)

不眠(浅眠)には、夕食後に一粒、子供には半分までを服用

※参考

棗の種子で酸棗仁(さんそうにん)というものがあります。漢方生薬屋で購入できますが、外面は赤褐色で滑沢のあり、新鮮なものが良品です。市場品は、中国の河北省産のものがほとんどのようです。

酸棗仁は中枢抑制作用、抗ストレス作用が認められており、不眠、盗汗(寝汗)を治す作用があります。女性の月経異常にも有効です(ただし妊娠中の人は禁忌です)。身体が熱くて眠れない人、心配事が多く不眠がちの人には最適です。

●使い方

不眠・精神不安に

【酸棗粥】

酸棗仁…20~30g

玄米(白米)…60g

酸棗仁はすり鉢ですりおろし、水400~500ccで煮てこしたものを用意する。

米が粥状になったところに加え、服用する。

(注意=酸棗仁は酸味が強いので、味の調和に棗をあわせるとう味の緩和になる。その場合は棗を細かく刻み、米と同時に炊くこと)

貧血・胃腸障害に

【枸杞・棗粥】(「自然医食フォーラム通信」第3号の本欄「枸杞粥」参考)

枸杞の実…15~20g

棗…5~10個

玄米(白米)…60g