

菊花



推挙 4 録 2 抗 2 ぼ 2 ち 4 推 4 拿 10 整 月 号

中国では、二千年以上前からすでに薬用として栽培されている。記録がある菊花。秋に摘み取った。抗菊という種類の菊の花を蒸して乾燥させ、食後の口直しに菊花茶が愛飲されています。

漢方薬の古典『神農本草経』では、上薬とされていて不老不死、延命長寿、滋養強壯剤として、菊花茶や菊酒、杞菊地黄丸という漢方薬などで普段から飲む習慣があります。

眼精疲労からくる頭痛にもおすすめです

日本では山形県や青森県、新潟県などで生の菊花をおひたしなどにしておもな効能は清熱・解毒・炎症を抑えて腫れ物をとる・血行を良くする・肝機能を調整する・尿の出を促す・初期の発熱・頭痛の

ぼせ・めまい・高血圧・眼精疲労・充血・かすみ目・近年

では抗アレルギー成分の発見、ドライアイにも効果が期待できるとされています。ただし、体を冷やし、デトックス(異物排除)作用が強いため、冷え性や下痢になりやすい人、妊婦さんは注意が必要です。

同じキク科でも、シカギク属のカモミール(和名カミツリ)は、消炎・発汗・健胃作用があり、冷え性や下痢止めに良いとされています。

どちらにもキク科アレルギー(ブタクサ・ヨモギ・紅花など)がある人は摂らないようにした方が良いでしょう。キク科アレルギーでなければ、子どもにも与えても問題ないので、上手に利用できるといいですね。

マメマメ知識 役に立つかはわかりませんが...

『しんのうほんぞうきょう神農本草経』には、365種類の植物・動物・鉱物が薬として収録されていて、人体に作用する薬効の強さによって下薬・中薬・上薬に分類されています。がんに ちゅうひん じょうひん(下品・中品・上品とむう)

下薬 (げやく)

毒性が強く長期間服用できないが、寒熱や邪気を除き、しりを解消するもの

中薬 (ちゅうやく)

毒性がないか、あっても慎重に扱えば、病気を治療し、虚を補えるもの

上薬 (じょうやく)

毒性がなくて、多く服用しても長く服用しても人体に害を与えないもの

※アレルギーという概念がなかった時代の分類です

菊花を食べるなら (生)

乾燥ではない生の菊花はまず、火を通します。少量では効果が期待できないので、たくさん茹でて利用します。

がくから花びらを外し、お酢少々を入れたお湯でさっと茹でて、冷水にさらして、水けを絞ります

これを もとに

高血圧予防に

菊花+酢

(はいず)
二杯酢、に20~30分浸す
酢
だし汁 } 各大さじ1
薄口しょうゆ

目の充血や貧血に

イカの刺し身と和えて、ポン酢しょうゆで食べる

ストレス緩和に

菊花と同量の春菊を茹でて3cmの長さになり、白だしとユズ果汁で味を整える

こぎくじおうがん ちやんと気になる?! 杞菊地黄丸

くこ きくか ろくみじおうがん
枸杞 9g + 菊花 9g + 六味地黄丸 (六味丸)



夕方になるとピンと合わない
眼精疲労・ドライアイ
かすみ目・充血・めまい
まぶしい・耳鳴り・難聴
口の渇き・手足のほてり
足腰が重だるい・排尿異常

臨床では、多発性神経炎、腎障害、老人性白内障、骨粗鬆症、飛蚊症、シェーグレン症候群などに応用
小太郎漢方製薬株式会社より

夜間頻尿や四肢の冷えやすさがある人は八味地黄丸が向いています。

杞菊地黄丸は"第2類医薬品"なので、病院ではなく、漢方薬局やドラッグストアで取り扱っています。

菊花茶の淹れ方 (乾燥)

1. 急須に菊花を5gほど入れる。
2. 熱湯を注ぎ、5~10分蒸らす。

熱湯 100cc 菊花と枸杞で潤いを。

菊花 10個 味がなくなるまで2~3杯
枸杞 3~5粒 楽しめます。

飲みにくい人は、紅茶にプラスしたり、ナツメやハチミツで甘みをつけてみてください。

乾燥の菊花は松江市砂子町の千寿堂薬局さんで取り扱っており、ますが、500g入り4500円と量が多いので、当店で小分けするコトができます。試してみたい方はお気軽にご相談くださいませ。