

ウコン



<学術名>

curcuma longa

<日本名>

ウコン

<英名>

Turmeric (ターメリック)

<アーユルベータ名>

Haridraa

<飲まれ方>

- ・肝臓
- ・尿
- ・皮膚・中毒・痔・胃・血液
- ・アレルギー・肝・血糖

ウコン(学名 *Curcuma longa*)

ターメリックという名で一般的に利用されているこの香辛料は、消化器系を解毒し、摂取した飲食物内の毒素の有害作用から保護する最も強力な抗酸化物の一種として認められています。マレーシアやインドネシアでは、その抗炎症性と若さをよみがえらせる性質から、このハーブは女性の健康と美容に向けた処方の主成分とされています。ホルモンを分解する肝機能を強化することにより、エストロゲンとプロゲステロンの繊細な毎月の均衡維持が促進されます。また、このハーブは骨盤の血行を促して改善し、月経困難が生じる可能性を低下させます。

ターメリック、またはマレーシアではKunyit (クニッツ)とも呼ばれているウコンは、東の地域ではカレーに最も多く用いられるハーブの一種です。1920年代以降は医薬分野の研究対象となっています。

科学的研究

消化管への作用

- § 胆汁分泌促進の活性
- § 胃機能への作用
- § 肝保護作用

クルクミンとして知られるターメリックの成分は、胆汁の分泌を増加することが示されています(胆汁分泌促進作用)。これは肝臓からの胆汁の産生と分泌が増量しただけではなく、胆嚢収縮が改善されたことから判明しました。これにより、この植物は胃腸の健康の促進に利用できる植物であることが明らかになりました。

通常の用量のターメリックのエキスは胃壁の粘液産生を促し、胃壁の潰瘍化を防ぐことが判明しました。

ターメリックのエキスは、肝毒素、四塩化炭素、およびガラクトサミンを実験動物に投与したところ、肝保護作用も示しました。これにより、ターメリックには肝臓保護の特性があることが明らかに証明されました。

抗炎症性作用

ターメリックの活性成分の一種であるクルクミンには抗炎症性作用があることが多くの確証的な研究で示されています。クルクミンは関節リウマチ患者を対象に、術後の炎症についても複数の二重盲検試験が十分に実施されています。

抗酸化活性

クルクミンは、脂質過酸化反応およびフリーラジカルによる損傷を阻害することが明らかにされました。その効果はビタミンE以上に強力であることが判明しました。

抗癌活性

- § 癌予防
- § 抗腫瘍活性

ターメリックの抗癌性は、その抗炎症作用と抗酸化作用にも関連しています。最近では、ターメリックがマウスの胃、肝臓、食道内で発癌物質の解毒酵素グルタチオン-S-トランスフェラーゼの活性化を高めることが証明されました。動物試験では、ターメリックのエキスを投与後に、腫瘍の増殖および抑制と癌細胞の強力な減少が認められています。

治

胃と肝臓の消化機能の改善に

- 関節炎のほか、月経困難症、喘息、湿疹、および乾癬などの炎症性疾患の抗炎症剤として。
- 心血管疾患または喫煙などの大きなリスクを擁する人。
- 高濃度の発癌物質に曝露された場合、または癌に発展するリスクがある場合の予防策として。

Herbs of Malaysia : Times Editionsより引用

(An introduction to the medicinal, culinary, aromatic and cosmetic use of herbs)

カチップ・ファティマ
(学名 *Labisia pumila*)

学名 : *Labisia pumila* (Blume) Fern.-Vill.

現地名 : カチップ・ファティマ (Kacip Fatimah)

科名 : ヤブコウジ科

分布と生育

カチップ・ファティマ (学名 *Labisia pumila*) はインドシナ半島、マレーシア全域、スマトラ島、ジャワ島、ボルネオ島で見られる。この植物は林床で自生する。湿潤な気候の砂壤土の日陰の土地で、有機物や肥料を大量にすき込むと栽培できる。

解説

カチップ・ファティマは根茎をもつ低木の草本である。葉は直立し、濃緑色で楕円の皮針形をしており、先端は先鋭形で基部は狭い。葉柄は短く、やや平板である。若いシュートの色は赤褐色である。

茎はやや木質、暗褐色で、落葉後の葉痕がはっきりと残っている。年数を経た茎の節では、根が生えて土中に伸びてゆく。花房は葉腋につき、スパイク状の長さ6cmほどの円錐花序となる。花はピンクまたは薄いすみれ色で、大きさは約2mmである。果実は球形の液果で、明赤色をしており、長さ約7 mm、直径約5 mmである。

用途

マレーシアでカチップ・ファティマは、女性に、特に出産時の女性にとって、最も人気のある伝統薬である。

この植物の煎出液は分娩を促進するはたらきがあり、分娩中の強壮薬として与えられる。葉のペーストにヤシ油を混ぜたものは、乳児の腹部に塗布すると胃の不快感をやわらげるはたらきがある。

。膨満感や赤痢の場合には葉の煎出液を飲む。カチップ・ファティマは、リウマチ、淋病、および月経困難症の治療にも利用されている。