

SENDUDUK センドウダック



<学術名>

melastoma malabathricum

<マレー名>

SENDUDUK (センドウダック)

<日本名>

マルバルノボタン

<シンガポール名>

シンガポールロードデンドロン

<飲まれ方>

- ・女性の健康とバランス
- ・女性の滋養強壮・PMS
- ・月経痙攣・オリモノ
- ・産後のケア
- ・ホルモンバランス

この植物は子宮の強壮薬として、女性のヘルスケアに伝統的に長く利用されてきました。この花、種子、葉には甘みと収斂性があり、古くから食用とされているほか、産後の女性の子宮の強化と創傷治癒の促進する薬として利用されています。

従来、月経過多の場合に、また月経前緊張症、月経痙攣、胃痛、下痢、消化障害の緩和にも利用されています。おりもの治療には、内用、外用ともに頻繁に用いられています。インドでは癌の治療にもこのハーブが古くから使われています。またマレーシアではこのハーブを女性用の催淫薬とし、さまざまな処方が行われ始めています。

センドダックは挫傷、痔核、下肢のうずきにも、外用薬として塗布されます。予備的な研究では、この植物の複合タンニンとフラボノイドに重点がおかれています。両者ともに毛細血管の脆弱性および毛細血管性出血を緩和することが示されています。

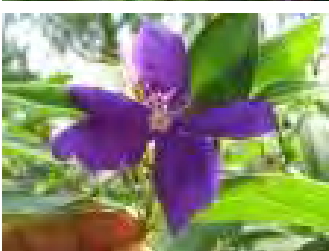
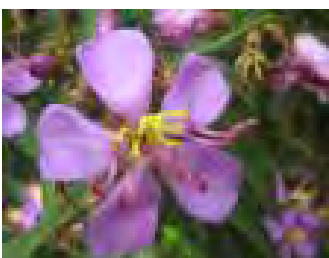
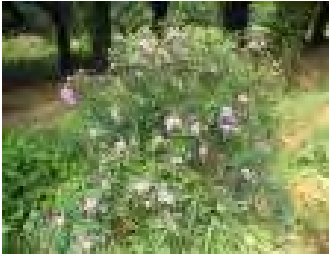
PMSの原因

女性の生殖系には、約28日で1周期の月経周期をコントロールするホルモンの複雑なバランスがあります。月経前に生じるホルモン変化が苦痛な症状をもたらすことを、月経前症候群(PMS)と呼びます。PMSはエストロゲンの過剰やプロゲステロンの欠如とともに、女性ホルモンの不均衡によってしばしば生じます。月経前および月経期間中に生じる症状の多くも、ストレス、過労、肥満、栄養不良により増悪します。

最も多くみられるPMSの身体的、情動的な症状には、水分貯留、体重増加、乳房圧痛、食欲の変化、甘いものへの欲求、頭痛、疲労、うつ病、過敏性、神経質などがあります。月経は痙攣、身体の痛み、疲労、月経不順などの症状とともに、さまざまなトラブルを伴うこともあります。

センドダック プラスに配合されたハーブの作用は、次の場合に推奨されています。

- PMSおよび月経痙攣の緩和
- 産後の治癒の促進
- おりものの緩和
- エネルギーと活力の向上



Herbs of Malaysia : Times Editionsより引用

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

学名 : *Melastoma malabathricum* L.
一般名 : シンガポールロードデンドロン
現地名 : Senduduk
科名 : ノボタン科

分布と生育

シンガポールロードデンドロンは、東南アジア、中国、オーストラリア、および南太平洋の島々でみられる。

シンガポールロードデンドロンは、日当たりが十分な荒地地に自生し、土質を問わず、非常にやせた土地でも生育する。海水面から標高3000mまでの地でみられる。

この植物は、マレーシアのプランテーション作物に混じる雑草と考えられている。シンガポールロードデンドロンは種子によって繁殖し、その栄養部分は約6カ月で収穫できる。

解説

シンガポールロードデンドロンは直立型で、花がよくつき、高さ約3mに生長する低木である。

この植物は枝分かれが豊富で、赤みがかった茎は剛毛の鱗被と短い毛でびっしりと覆われている。葉は単葉で、楕円の皮針形を呈し、基部は丸く、頂端は先鋭形をしており、長さは最大7cmである。短い毛に覆われており、はっきりとした主要な葉脈が3本、基部から頂端にかけて走っている。

花は直径約2~8cmの短い頂生の集散花序につく。苞葉は基部が赤みがかった緑色をしている。

果実は液果であり、成熟するとふぞろいに割れていき、柔らかく濃青色の果肉と橙黄色の種子が姿を現す。

主な化学成分

シンガポールロードデンドロンは概してタンニンが豊富である。乾燥させた葉からは14種のタンニンが分離され、malabathrin B、C、およびDのほか、二量体のnobotanins B、G、およびHと、三量体のnobotanin Jが含まれている。

用途

マレーシアおよびインドネシアでは、葉とシュートはそのまま食べるか、または下痢の治療用に葉の煎出液を摂取する。

葉と根の煎出液か、または根のみの煎出液は、出産後の女性の全身の健康のために摂取される。葉と根のペーストを塗布すると、壊血病や天然痘の恒久的な瘢痕を予防できる。葉と根を粉末にしたものを、痘痕、損傷、創傷の治療用に塗布すると、すべすべになる。

根をゆでた汁でうがいをするとう歯痛が緩和される。このゆで汁は、疲れた脚をリラックスさせる足浴や、膨満感を解消するための入浴にも利用できる。

葉と根を粉末にしたものは、傷の治療に利用したり、赤痢の場合に摂取したり、また全身の健康を保つ強壮剤としても使用する。

白帯下の治療には、酢、ショウガ（ジンジャー）、およびジンジバール・カッサムナル（学名 *Zingiber cassumunar*）とともに葉をゆでて作った煎出液を飲む。