

New York Voice Care's Herb Handbook



学名: Glycyrrhiza glabra
分類: マメ科 / 多年草
(園芸のヒガンバナ属とは異なるので注意)
和名: スペインカンゾウ
効能: 抗炎症、抗ウイルス、抗アレルギー、副腎皮質刺激、免疫賦活、去たん、解毒、免疫力向上
注意: 妊娠中、授乳中の人や高血圧の人、心臓や肝臓、腎臓、甲状腺に問題を抱える人は多様、多量摂取を避けて下さい。子供には高血圧の原因になる可能性があります

【リコリス】

リコリスに含まれるグリチルリチンという成分には抗炎症作用や抗ウイルス作用、抗アレルギー作用があります。

漢方では「百毒を解す」と称され、痰をきる、咳止め、喉の痛みを沈静化させるなど、気管支系や消化器系の改善に用いられています。

また、漢方では「甘草」と呼ばれ、ギリシャ語では「甘い根」という意味のリコリスは、砂糖の約50倍の甘さを持つといわれダイエットに適した低カロリー甘味料としても使われています。



学名: Sambucus nigra
分類: スイカズラ科 / 落葉低木
和名: セイヨウニワトコ
効能: 抗アレルギー (I型アレルギーの過敏性免疫疾患)、抗炎症、抗ウイルス、粘液の浄化、収れん、利尿、発汗、鬱滞助教 (循環刺激) 抗ストレス、抗酸化
注意: 種子には毒性が有り使用を避けます。熟す前の青い果実や葉も食べません。

【エルダーフラワー】

フラボノイドとカリウムが血行をよくし発汗を促すので毒素を排出してくれます。多量の粘液の分泌を抑えて浄化する働きがあるため、「粘液浄化薬」として咳、痰、鼻水、気管支炎の緩和に用いられてきました。精神や肉体ストレスへの抵抗力を高めるハーブ (アダプトゲン) として風邪やインフルエンザの症状や、免疫力向上や、アレルギー性鼻炎や花粉症などのカタル症状 (鼻水や目の充血など) の緩和にも効果的です。

世界最古のハーブとも言われ、花の部分だけでなく枝や果実、樹皮、葉、根などすべての部分が用いられてきました。毒消、鎮静、感染症ケア、骨折治療の湿布剤、歯痛の緩和まで様々な薬効があるためヨーロッパでは「万能の薬箱」と呼ばれています。