



## ハラン

ハランはバラン、アオハラン、ヒトツバなどの別名があり、庭や屋敷の隅によく植えられています。この葉は、料理の盛り付けや弁当を入れる時の仕切りにされていました。

この根茎、葉、花、果実、種子を煎じて服用すれば、強心利尿、鎮咳、去痰、解熱、強壯、止血剤として喘息、肺結核、肋膜炎、頭痛、腹痛、肺出血、潰瘍出血、血便などに効果があります。

また、果実、種子を煎じて服用するか、根茎を黒焼き末として油で練って、患部に貼れば腫物に効果があり、さらに、生の根茎をすりおろし、酒で服用すれば淋病に効果があるなど、大変重宝する薬草なのです。

果実はミネラルが多いので、焼いて小児に食べさせると、ひきつけが起こりやすい体質を改善してくれます。そのほか、この果実を焼酎漬けにしておき、時々服用する事で呼吸器系を強くし、各種の出血を防いでくれます。

こんなハランの果実を、病気の時に薬として飲むのも良いのですが、見つけたら採集して乾燥し、少し炒って表面に焦げ目を付け、砕いて茶の代用にするか薬酒として服用すると、健康な生活を維持できます。

こんなに重宝するハランは日陰でも十分育ち、丈夫で、育てるのも簡単ですので、プランターで栽培するのも良いでしょう。種子をまけば育ちますが、株分けで増やしたい場合は初秋または初春に株分けを。株を小さく割らない方が、花が付くまでの期間が短縮できるので、大株で植えるようにします。



## ツルレイシ

別名をニガウリといい、苦味が強いため、普通の野菜のように汎用されていませんでした。しかし、暑い地方では好んで食べられ、沖縄ではニガウリやゴーヤ、宮崎や熊本ではニガゴリといわれるほかレイシとも呼ばれます。

全草を煎じて服用すると糖尿病に効き、果実を煮るか漬物にして食べたり、種子を煎じて飲んだりすれば解熱、健胃、解毒、強壯剤となります。コレステロール値や血圧を改善できるほか、黄疸、肝臓疾患、尿路結石、アトピー性皮膚炎、疲労回復、食欲不振、リウマチ、痛風、腰痛などに効果があります。生薬・茎の青汁は穏やかな下剤となり、黄疸、生理不順にも良い薬草です。

ツルレイシには植物インスリンの他に、ビタミンC、Eやカルシウム、カリウム等のミネラルも含んでおり、利尿作用が働くとともに新しい健康な細胞を作ります。その結果、血圧を上げなければ血液が隅々まで行き渡らなくなっていた体質が改善し、高血圧を治療できるのです。

このツルレイシは、アルコール抽出では効果がありません。焼酎漬けなどではなく水で煎じるか果汁を用いて下さい。生のまま飲むと、多量に含まれるビタミンCが効果的に取れ、ストレス解消や肌荒れに有効です。ストレス性の胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防も期待できます。塩で板ずりしても苦味が和らぎますが、皮はそのまま調理することが肝要です。

また、ツルレイシで作った化粧水を使用し続けると健康な細胞が生まれ、肌の張りが戻ります。肌に直接塗布するのが早いのですが、体自体が健康でないと健康な細胞を作りにくいので、少しでも早い効果を望む人は化粧水の利用とともに、ツルレイシを食べることをお勧めします。