



フェヌグreek

インド、中近東では豆類として食用され、ベジタリアンの貴重なタンパク源にもなっている。種子以外の部分もインドでは葉をイモ類などといっしょに調理して食べる。また、種子を植木鉢に蒔いてアルファルファなどのように発芽させたものをサラダに利用することもできる。タンパク質やビタミン・ミネラルが豊富なスパイス。フェネグreekは過去においては、エジプト人が食用、治療、防腐処理用として使用し、ギリシャ人、ローマ人は種を食用、薬用にしていた。種には粘液以外に、ジオニゲスニンが含まれており、それは経口避妊薬の合成や性ホルモンの治療に重要となる。昔から伝統的に怪我、気管支炎、消化器疾患、関節炎、腎臓障害、男性生殖能力再生等の治療に薦められてきた。現在では糖尿病、高コレステロール、高血糖、便秘等に有効である事が判っている。



ほうれん草

ほうれん草はとても栄養価が高く、緑黄色野菜の代表です。とくにカロチンやビタミンC、鉄分を多く含んでいます。

カロチンは抗酸化作用があると言われ、発ガン性物質の毒性を軽減して、がん予防に効果が期待できるほか、動脈硬化を防ぐ作用もあるとされています。その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

根元の赤い部分には骨を丈夫にするマンガンが豊富に含まれていますので、捨てずに食べるようにしましょう。

消化もよい食材なので体質改善や病人にもビタミンB1・B2、カルシウムなどの不足しがちな栄養素を含んでいて、消化もよい食材なので体質改善や病人にも向いています。

アジョワン

アジョワンはワイルド・セロリ・シードとも呼ばれ、消化器系と呼吸器系に非常に強い効果をあらわす。

おなかの張りや消化不良のほか、せん痛、下痢などの腸疾患、また喘息の薬などにも使われる。

精油の主成分チモールには防腐や殺菌効果があるため、精油は防腐剤として重宝されている。



キャラウェイ

駆風作用があり、胃腸にガスが溜まってお腹が張っているときに症状を緩和してくれます。

このハーブには腸管の筋肉壁に作用して痙攣（けいれん）を収め、腸を落ち着かせる効果があるといわれています。また消化を促進する作用もあるといい、胃腸の弱っている人に適しています。

キャラウェイの効能は、同じセリ科のハーブであるアニスやフェネルと似ているといわれます。

カレーリーフ

カレーリーフには、滋養強壮や食欲増進、消化促進など、特に夏バテによいとされています。その他、殺菌作用や解熱、発疹の抑制などの効果があるとされています。



アサフェイティダ

消化器官を清掃し、胃痛や腹部の膨満感、便秘、下痢の治療に効果的とされる。

東洋医学では百日咳や気管支炎の咳を抑え、治療薬として使用される。

けいれんを静めたり、痰を吐き出させるため生のまま使用。

ヒステリーの沈静剤として効果があります。

