

どくだみに関する効果効能です。

「どくだみ」は、

◆高血圧

どくだみの利尿作用と関係あると考えられますが、どくだみを飲んでいると高血圧が治ったという経験談をよく聞きます。どくだみに含まれるフラボノイドが、利尿・緩下作用、毛細血管の強化により高血圧の改善に役立つと考えられます。

高血圧の人の体は、

- 1、血液がドロドロして、粘っこくなると血圧が上がる。
- 2、血液の流れが増えると血圧が上がる。
- 3、血管が縮んで内部が狭くなると血圧が上がる。
- 4、血管が老化して硬くなると血圧があがる。

などが考えられますが、どくだみのフラボン系成分は、細い血管を強化する働きが明らかになっていて、最低血圧が上昇するのを予防するのに有効です。また、利尿作用があるので、新陳代謝を促進し血圧を下げる効果も認められています。

◆代謝作用で心臓病・脳卒中

どくだみに含まれるクエルシトリン、イソクエルシトリンには、代謝活動をバランスよく保つ利尿作用も確認されています。狭心症や心筋梗塞などの心臓病は、血液、リンパ液などの体液を含んだ広義での水分の代謝に障害が出て起きると考えられるので、代謝活動のバランスをよく保つどくだみは、優位に機能するといえます。

脳の動脈の血行障害で、脳出血、脳軟化、クモ膜下出血などが起きますが、これらは、脳の血管が破裂したり、つまったりして、それが原因で起こる病気です。どくだみに含まれるクエルシトリン、イソクエルシトリンは、血圧降下作用、毛細血管強化作用、新陳代謝作用を促進することなども確認されています。

◆アトピー性皮膚炎

アトピーという言葉は、二つの意味がありアレルギー全般を意味する場合と、アトピー性皮膚炎をさすこともあります。食物、ほこり、花粉類、ダニ、ペットの毛などから抗原が見つかります。

どくだみのあの独特な臭いは、デカノイルアセトアルデヒドという成分ですが、これが皮膚の疾病には非常に有効なのです。この成分は、解毒作用・抗菌作用のほか、タムシ、水虫、インキンなどのカビと共に、アトピー性皮膚炎にも良いことが分かってきました。

皮膚炎を治すには、どくだみの葉をすりつぶし患部に塗る、煎じ汁を飲む、青汁にして飲むなど、様々な方法があります。また、入浴剤として、どくだみ風呂に入れるなどの方法もあります。

◆便秘

どくだみが便秘に効くのは、どくだみのクエルシトリン、イソクエルシトリンが便をやわらかくして、緩下剤として働くからなのです。よく便をすると、腹部が張りますが、これは、腸内に

善悪さまざまな細菌が住みつき、食べ物を腐敗、発酵させたりして、有害物質を作り出しますが、どくだみは整腸作用としての緩下剤の役ばかりではなく、クエルシトリンには抗菌作用もあるため、有害物質に対しては、効果的なのです。

どくだみは、昔から緩下剤として使われてきた経験薬で、薬害のない民間薬といえます。どくだみの青汁を飲むと、小便だけでなく、大便もよく出ます。この作用を利尿作用、緩下作用とも言い、常日頃便の出のいい人の場合はむしろ下痢になる場合があります。

◆動脈硬化

動脈硬化とは、文字通り動脈が硬くなることです。弾力を失い、もろくなってしまうと危険なのです。動脈硬化というのは、生活習慣病にはつきもので要注意と言われ、早期発見のための検診を受ける年齢となります。

動脈硬化や高血圧が原因となって、脳卒中・心臓病・狭心症・心筋梗塞・高血圧性疾患などになるため、動脈硬化や高血圧は恐ろしいのです。

どくだみの有するクエルシトリンは、高血圧治療時に使う降圧利尿剤と同じ作用を有し、毛細血管の弾力をよくし、又、カリウムがナトリウムの働きを相殺し、高血圧や動脈硬化の予防にもなっているものと思われます。

◆血糖値、糖尿病

糖尿病は、等質代謝（新陳代謝）の以上障害で、血液中のブドウ糖量が増加し、尿にも糖が出る病気です。どくだみの持つ正常化作用により正常な血糖値を保持します。これは、どくだみに含まれるクエルシトリン、イソクエルシトリなどの有効成分の働きによるもので、自然に血糖を降下させることが明らかになっています。

糖尿病が恐ろしいのは合併症で、特に血管のコレステロールがふえる障害からくる動脈硬化症、高血圧症、手足の痛みやしびれなどですが、これらの予防にもどくだみが有効な事はご存知の通りです。

どくだみ汁を糖尿病の人に勧めるのは、どくだみが、体全体の新陳代謝を活発にし、障害是正しながら、正常へと促進する薬理作用があるからなのです。

◆老化

ガン・心臓病・脳卒中などの生活習慣病は、現代医学では、活性酸素との関連が考えられてきました。最近の研究では、フラボノイドが動脈硬化を予防する働きのあるビタミンCの分解をおさえるという報告もあり、また人体に有害な活性酸素の分解を促すという報告もあるので、どくだみが、これらの効果を発揮することは、十分に考えられます。

どくだみの含むフラボノイドに、活性酸素を取り除き、過酸化脂質を出来にくくする働きがあることが分かったので、どくだみを様々な方法で利用することは、老化を防止するだけでなく、健康維持や健康の促進に役立つものと思われます。