

【生薬名】大棗 *ZIZYPHIF RUCTUS*

【起源植物】ナツメ *Zyzyphus jujuba var. inermis*

【科名】クロウメモドキ科 Rhamnaceae



【別名】

【薬用部分】果実

【主成分】トリテルペン、サポニン、糖質、有機酸、粘液質

【薬性】気味は甘温、帰経は脾に属す

【効能】●補脾胃・養榮安神・緩和薬性

●滋養、強壯、緩和、鎮静、利尿に5～20gを煎服

●薬性を緩和する、作用の激烈な薬物と配合するとその性質を和らげて脾胃に対する障害を少なくさせる

●抗アレルギー作用、抗消化性潰瘍作用、抗ストレス作用

●滋養強壯にナツメ酒を1日1回20ml服用

『ナツメ酒』：大棗500g、グラニュー糖300g、ウイスキー1.8ℓ、2ヶ月以上熟成

【出典】●大棗。味甘平。生平澤。治心腹邪氣。安中養脾。助十二經。平胃氣。通九竅。補少氣少津。身中不足。大驚。四肢重。和百藥。久服輕身長年。葉覆麻黄能出汗。(神農本草經上品)

●棗肉 味甘、脾を健にし胃を理し瀉を止め、精を洪し、心を清くし気を養う。(薬性歌)

●主治攣引強急也。旁治咳嗽。奔豚。煩躁。身疼。脇痛。腹中痛。(薬徴)

【備考】●生のナツメは青リンゴのような味がしておいしいです。舌触りは水分が飛んだようにぱさぱさしています。青い実に少し斑点が出始めた頃が食べ頃です。すぐに虫が付くので青い内に食べましょう。

【処方例】●桂枝湯、甘麦大棗湯、帰脾湯