

フキが八百屋の店先に出始めると、値段に恐れをなしながらも、手に取らずにはいられない・・・といった主婦がいた。

フキは、早春の香りを代表してくれる食品で、われわれの生理機能に季節のリズムを刻み、心身をフレッシュにしてくれる。そのことだけでもフキには十分な存在価値がある。

しかし薬効食品としてのフキの真価は、呼吸器系の機能を円滑にすることにある。

呼吸器に何かとトラブルの起こりやすい季節に、呼吸器に有効なフキが出回るといのはまさに大自然の妙と言えよう。

フキは、タンの切れをよくして、セキを止める作用を持っている。

ただ、フキと一口にいってもいろいろなタイプがあって、すべてに効くというわけではない。

フキが卓効をあらわすのは、タンが喉のおくにからまりついているために出るセキに対してである。

気管支の粘膜に炎症が起こると、粘液の分泌は異常に高まるもので、その分泌物がドロドロに固まりになったものがタンである。

炎症が起こった部位は、たいていはれて、熱を持つ。

その熱のために、タンは乾燥して、気管支壁にへばりついてしまう。

それを取り除こうとして、気管支の奥のほうから強く息を吐き出すような反作用が起こる。

これがセキだから気管支にへばりついてるタンを除去してやればセキは止まるはずなのである。

フキは、気管支粘膜の炎症を治すとともに、正常成分の粘液の分泌を盛んにする。

そのため、乾いたタンは軟らげられて、自然に喉のほうへ運ばれて排出されるし、タンの生成を抑えられる。

こんなわけで、フキは呼吸器の弱い人によい食品ということで、民間療法では盛んに利用されてきたのである。

「フキの味噌汁を飲んでみると、不思議にスタミナがつく」

ということは、昔から知る人ぞ知る秘伝。

これは、未知の有効成分によるものかもしれないが、

フキの呼吸器正常化作用と無関係ではなかろう。

呼吸活動は生命活動の中軸となっているもので、呼吸器が強化されるに伴い体の防衛力やスタミナは増強される。しかも、整腸・浄血作用の著しい味噌と一緒に用いれば、フキの効用も倍化されるわけだ。

また、フキにはたくさんの繊維が含まれている。

これが腸の働きを盛んにするから便秘に卓効をあらわす。春先は皮膚の働きが高まっているときだけに便秘は深刻な美容障害を引き起こしやすいから、大いにフキを活用するとよい。

フキはキク科の多年草。

雌雄異体で早春の土を破って顔を出すのがふきのとうだ。これも、フキと同様にタン・セキに有効で、みそ和えにすると美味。

自生の「ヤマブキ」は、茎が細く、香りも強く味も良い。皮付きのまま醤油で黒く煮詰めたキャラブキにすれば、味も薬効も最高だ。