

セラピスト主催  
南太平洋フィジーのハーブ活用術

満開のイランイランの花の香りで鼻をくすぐられて目覚め、鳥の声や村のみんなの楽しい笑い声を聴きながら一日が始まる・・・。

南太平洋の常夏の島々には夏を健やかに過ごすヒントがいっぱい。南国フィジーでは、月桃やサンダルウッド、シナモンなど私たちにもおなじみの香り豊かな植物が自生、人々の健康に活かされています。

## 1. フィジー諸島共和国

### 歴史

約 8000 年前、メラネシア系パプア人が住みついた。その後、トンガ人が移り住んだ。紀元前 1300 年以前と推定される土器類がビチレブ島から発掘されている。

1643 年、オランダのタスマンが北部に上陸。

1774 年、イギリス人航海家のクックが南部に上陸。

1874 年、イギリスの植民地となる。

1970 年に約 100 年（1874～1970 年）のイギリス植民地から独立。

- 1) 日本の四国ほどの国土面積に人口約 80 万人。
- 2) 南太平洋に浮かぶ、ビチレブ島、バヌアレブ島をはじめ大小約 330 の島々から成る国。珊瑚と火山でできた島々でなる。
- 3) 首都はビチレブ島東南部のスバ。
- 4) 南太平洋・オセアニアにはフィジーのように数々の島を抱えた国がいくつもあり、民族的、文化的、地理的な特徴などから、ミクロネシア、メラネシア、ポリネシアに分類。フィジーはポリネシアとメラネシアの中間的存在と考えられている。
- 5) 先住民を祖先とするフィジー系住民（フィジアン）とイギリス時代に移住してきたインド系住民が半々。
- 6) 公用語は英語だが、それぞれフィジー語、ヒンディー語を用い、生活文化にも 2 つの特徴が色濃く現れている。

### ラケンバ島 (Lakeba Island)

- 1) ラウ諸島に位置する。トンガに近い。
- 2) 首都スバから船または週に一往復の飛行機で往来する。
- 3) およそ 2000 人のネイティブフィジアンが居住。
- 4) フィジーでは 10 番目に大きな島。およそ 8km×9km、島の周囲は 32km。

## 2. カヌーピープル, カヌーブランツ

### カヌーピープル

その昔ヨーロッパの人々がまだまだ航海術を使いこなしていなかった頃に、南太平洋をカヌーに乗って渡った人々のことをカヌーピープルと言います。

航海術に長け、パプアニューギニア、フィジー、サモア、トンガ、タヒチなどの南太平洋の島々に住み着きました。最終到達点はハワイ諸島や南米に向かうイースター島と言われています。

### カヌーブランツ

カヌーに積み込んだ、自分たちの暮らしのために必要な植物（50～70種類）。衣食住や健康のためになくはならない大事な植物です。ハワイまで持っていったのは24種類といわれています。熱帯地域を移動していったことからそのほとんどがトロピカルプランツです。南太平洋の島々の人々は、定住しながら、これらカヌープランツや地域に自生している植物を暮らしに活かしてきました。

### 3. フィジアンメディシンの特徴

一年中植物に囲まれる豊かな環境で暮らす人々は、植物を活かすことは当たり前のことであり、食として、薬として、日用品の材料としてなど、暮らしの隅々まで、植物との関わりが行き渡っています。また、食事でも健康な体づくりに大きな役割を持っているという意識も自然と身につけており、薬膳としての活用もよくされています。

- 1) 母親や大人たちとともに過ごす時間が多く、家族、村という生活共同体の中で、メディシンの知恵が継承されている。
- 2) 地域で特別に見られやすい植物もあり、それらを用いた村に特有のメディシンもある。
- 3) 気候から、年間を通して入手しやすい原料植物が多く、フレッシュな葉や根などをそのまま用いるレシピが多い。
- 4) 疲れを回復する賦活のメディシンや感染症予防につながる呼吸器系やデトックスのメディシン、妊娠出産、子育てに活かすメディシンが多く見られる。
- 5) 原料植物のみ有することで可能な調製法（圧搾汁/噛む/貼付剤/吸入）が多くを占める。
- 6) Vuni Wai Vaka Viti（トラディショナルヒーラー）の施術は、主にフィジアンメディシン（植物が多い）とボンボ（マッサージ）によるものである。
- 7) 冷えに対して敏感であり、温めるレシピも多い。

### 4. フィジアンメディシン Wai Vaka Viti としてのプランツ

#### フィジアンハーブ

#### 1) 月桃/クマタケラン : Cevuga ゼブガ

ショウガ科 *Alpinia* spp.

- ・根茎を潰して煎じて内服、糖尿病、喉や胸を浄化、疲労回復、気分の改善や健康維持に。
- ・根茎を叩いてワリワリサルワキ（ブレンドのココナッツオイル、マッサージに用いる）の原料の一つにする。
- ・葉の煎剤を1日3回内服、痔に。
- ・若い葉や茎を潰して水で揉み出し、結核性股関節炎に。
- ・腫れに。Sou Moce。
- ・根茎を砕いて乾燥させ、パウダーにして、妊婦の肌に塗る。

#### 2) ホーリーバジル : Tamole タモレ

シソ科 *Ocimum sanctum*

- ・葉を、そのまま噛む、蒸気吸入、煎じて内服、咳や喉の痛み、喘息など呼吸器の不調に。
- ・煎じて、目の痛み、胸の痛み、熱、痒み、腫れ、胃の痛み。
- ・フィラリアの治療に。
- ・煎じて内服、母乳の出をよくするために。
- ・抗ストレス、新しい場所に慣れるために。
- ・シシー（レイ）やサルサル（コサージュ）といった花飾りに。

#### 3) イランイラン : Makosoi モコソイ

バンレイシ科 *Cananga odorata*

- ・葉を眼炎、目の痛みなど目の不調に。
- ・葉を煎じて、耳の不調に。
- ・樹皮を削り、砕いて煎じて、胃の痛みや高血圧に。
- ・樹皮を通経、抗梅毒に。
- ・若木の茎を潰して塗布、背中への痛み。
- ・枝を砕いて圧搾、高血圧、めまい、重い頭痛に。
- ・樹皮の圧搾汁を不妊に、歯痛、偏頭痛に。
- ・花をワリワリサルワキの原料の一つにする。
- ・シシー（レイ）やサルサル（コサージュ）といった花飾りに。

#### 4) レモングラス：Coboi ゾンボイ

イネ科 *Cymbopogon citratus* レモングラス

- ・葉を煎じてティーにして一日三回飲み、疲労回復、健康維持に。
- ・膀胱炎など泌尿器系の不調に、利尿剤として。
- ・風邪、カタル、神経痛に。
- ・蒸気吸入して、風邪、咳、肺など呼吸器系の不調、神経痛に。

#### 5) テリハボク：Dilo ディロ

テリハボク科 *Calophyllum inophyllum*

- ・成熟した果実の圧搾油は、リウマチ、関節炎、神経痛、打ち身などでの痛みの緩和や化膿を伴う傷の治療に。
- ・葉を砕いて水の中に浸して搾り、目を洗って結膜炎などの不調に。
- ・マンゴーやヤンゴナ（コショウ科カヴァ）とブレンドして、虫歯に。
- ・未熟な果実を結核に。
- ・圧搾油を歩き始めるのが遅い子供の肢に塗布。

#### 6) サンドルウッド：Yasi ヤシ

ジンチョウゲ科 *Santalum yasi*

- ・心材を砕いて削り、ワリワリサルワキの材料に。
- ・炭の上に置き、吸入、頭痛などの痛み。

#### 7) シナモン：Sinamoni シナモニ

フトモモ科 *Pimenta dioica*/*P. officinalis* .オールスパイス

- ・葉や樹皮を砕いて、ワリワリサルワキの材料に。
- ・代謝を賦活し、疲労回復や血行促進に。
- ・痛みの緩和に。抗炎症、鎮痛に。
- ・外傷の治療に。

#### 8) ウディ：Uci ウディ

ミカン科 *Euodia hortensis*

- ・葉を噛み、歯痛や胃痛に。
- ・葉を煎じて、解熱や、頭痛、腫れ、打ち身などの痛み。
- ・葉を煎じて出産直後の回復に。
- ・葉を用いて沐浴にして、疲労の回復に。
- ・樹皮を内服、カンジダ症、生理の遅れ、出産時の痛みの緩和に。
- ・葉を煎じて内服し、分娩の困難を克服。
- ・単独で、もしくはモリ（柑橘）の葉とともに蒸気浴、解熱に。
- ・葉や樹皮を肝炎など肝臓の不調に。
- ・樹皮の圧搾汁や煎じ液を避妊、通経に。
- ・茎を圧搾、子供の痙攣に。

- ・葉を搾り、腫れた睾丸に。
- ・葉や花を砕いて、ワリワリサルワキの材料に。

9) ミツバハマゴウ (チェストツリーの仲間) : Mulokaka ムロカカ

クマツヅラ科 *Vitex trifolia* ミツバハマゴウ

- ・葉を搾るか煎じて出産直後のトニックや、病後の回復に。
- ・葉を搾ったり、煎じたりして、解熱や扁桃腺炎、性病、骨折、湿疹、鎮痛に。
- ・葉を蒸気吸入、沐浴にして、病後の回復に。
- ・葉を噛んで胃痛や食欲不振に。
- ・噛んだ葉を虫歯の穴に入れたり、耳の腫瘍に耳に入れたりする。
- ・葉や茎を痔や外傷、偏頭痛などあらゆる痛みに。

10) ウコン : Cago ザンゴ, Rerega レレガ (オレンジ色のパウダー)

ショウガ科 *Curcuma longa*

- ・浸剤や搾汁を膀胱炎などの泌尿器系のトラブルに。
- ・叩いて、水の中で搾った汁を魚毒にあたった時に。
- ・出産直後の母が内服したり、新生児の体に塗る。
- ・パウダーや擦ったものを湿布にして痛み止めや皮膚の不調に。
- ・パウダーをシヌシヌ (ココナッツオイル) と混ぜて皮膚に塗布。皮膚病や痛みどめに。
- ・煎剤を目のトラブルに。
- ・煎剤を母乳の出を良くするために。

### フルーツ

フルーツには、共通した性質があります。

生食やジュースとして摂り入れることがオススメです。

- ・糖質や脂質が豊富で栄養となる。
- ・アミノ酸やクエン酸、果実酸などの有機酸を多く含み、賦活やデトックスによい。
- ・カリウムなどのミネラルを多く含み、代謝賦活や利尿に良い。
- ・ビタミン C 他、抗酸化物質を含み、抗炎症の効果がある。
- ・ビタミン B を含み、体の調子を整える。
- ・植物繊維やタンパク質溶解酵素を含み、消化器系を整える。

1) パパイヤ : popo ポポ/weleti ウェレチ

パパイヤ科 *Carica papaya*

- ・種子や青い果実の乳汁 (パパイン多い) を、駆虫薬や白癬 (水虫、タムシ) に。
- ・青い果実の乳汁を消化不良、クラゲや海綿、イソギンチャクの毒消しに。
- ・根や樹皮の内皮を海水でボイルして、神経痛に。
- ・根を煎じて咽頭炎に。
- ・葉を煎じて、倦怠感や喘息に。
- ・樹皮を剥いで、搾るかボイルして、外傷などの湿布に。
- ・根を、黄色い母乳や母乳の出をよくするために。
- ・果実を食し、消化促進に。・下剤や利尿剤として。
- ・果実、果実の乳汁を洗顔や、虫刺され、吹き出物、肌荒れ、火傷、日焼けのケアに。

2) マンゴー : Maqa マンゴ/マンクア

ウルシ科 *Mangifera indica*

- ・葉を煎じて、胃痛に。
- ・グワバの樹皮とブレンドして煎じ、赤痢に。
- ・樹皮を搾った汁を、食欲不振や胃痛、催淫の媚薬として。
- ・剥いだ樹皮を下痢に。
- ・樹皮を煎じて、トニック、痛み止めとして。痔やリウマチに。
- ・樹皮の内皮を搾り、赤痢やカンジダに。
- ・果実を食して、消化不良や高血圧、疲労回復に。
- ・果実を肌荒れ、虫刺されに。

※未熟な果実や果皮はウルシオールを多く含むため、塩をつけたり、調理して食べる。

3) パイナップル

パイナップル科 *Ananas comosus*

- ・果実（ブロメリンを含む）を食し、消化不良や疲労回復に。
- ・果実を肌荒れ、虫刺されに。
- ・果実を食して、便秘の改善や空腹感の解消に。
- ・むくみや高血圧に。
- ・肝臓の不調、デトックスに。

4) バナナ

バショウ科

*Musa nana* : jaina ジャイナ

- ・果実や煎じた葉を体力の消耗した病人や長くシビアな病気を患った後にトニックとして。
- ・果実を賦活や痛みの緩和に。
- ・若い葉を搾り、排尿の痛みや尿が出にくいときに。
- ・葉を赤痢に。
- ・葉を *Limnophylla rugosa* (シソクサ) とブレンドして臍の痛みに。
- ・葉をウィリウィリ (*Gyrocarpus americanus*) とブレンドしてフィラリアなどでの熱に。
- ・根を痙攣に。
- ・髓を火傷に。
- ・茎を脇の下や鼠蹊部の腫れ、痔に。
- ・ククイ (*Aleurites moluccana* ラウチ) とブレンドして乳児に吐かせて呼吸を正常に。

*Musa x paradisiaca* : Vudi ブンディ

- ・葉をカジノキ (クワ科 Masi マシ *broussonetia papyrifera*) とブレンドして煎じ、月経を促す。
- ・広がっていない小さな葉を、収斂、痛み、外傷に。
- ・葉を搾り、解毒に。

5) ノニ (ヤエヤマアオキ) : kura クラ

アカネ科 *Morinda citrifolia*

- ・果実を、健康維持、疲労回復、賦活、疾病予防に。
- ・新芽を駆虫薬として。
- ・新芽を痒み、擦り傷、リウマチの痛みに。
- ・葉を噛み、湿布として炎症やリウマチに。
- ・葉での沐浴で、凝りを和らげる。
- ・葉や花を熱して搾り、腫れ物や消化器系の潰瘍に。
- ・樹皮をワロ waro turoto (ブドウ科ヤブガラシ属 *Cayratia seemanniana*) とブレンド

して副鼻腔炎に。

- ・根をウディなどとブレンドして栄養失調，栄養不良に。
- ・葉を妊娠時の痛みや痔に。
- ・果実と根を潰したものを，朝晩噛んで，喉の痛みに。
- ・潰した根とココナッツミルク，木の灰を合わせて，フランベジア（イチゴ腫：スピロヘータ感染症）に。
- ・若い果実の圧搾汁を鼻に吸い込んで，鼻詰まりや声枯れに。
- ・果実を潰し，口腔内の潰瘍や痔に直接塗布。
- ・茎の汁を腫れた睾丸やヘルニアに。
- ・葉を煮て，魚の毒とげによる痛み，蒸気を当てる。
- ・下痢止めに。
- ・葉を潰して，痛みのある筋肉や関節に。
- ・果実を潰した汁を歯痛やただれ目に。

#### 6) ココナッツ：Niu ニウ

ヤシ科 *Cocos nucifera*

ココヤシはさまざまに利用されている。

幹は材木として。

葉は・・・編んで屋根，かごや敷物に／食べ物を蒸す時に包む／葉脈を使って箒に。

果実は・・・

ココナッツジュース・・・水分補給，賦活，利尿 1個に1～1.5Lくらい。

ココナッツミルク・・・保湿，肌を柔らかくする。浸出油の材料，お料理に。

乳化した状態で両親媒性，肌馴染みが良い。

ココナッツオイル・・・マッサージの基剤に。

ココナッツオイルの成分：飽和脂肪酸（ラウリン酸，カプリン酸）86%，一価不飽和脂肪酸（オレイン酸）5.8%，多価不飽和脂肪酸（リノール酸）1.8%

種皮を用いてカップをつくったりクラフトにしたり，胚乳を乾燥，コブラにして油をとる。

- ・果汁を喉の渇きに，ミルクを消化器系の不調に。
- ・アダンの根とココナッツミルクとを一緒に飲むと，魚毒による胃痛や下痢によい。
- ・ココナッツミルクを熱してシヌシヌ（ココナッツオイル）をつくり，スキンケアや基剤に。
- ・ココナッツミルクをワリワリサルワキの基剤としてマッサージやスキンケアに。

#### 7) レモン：Moli karokaro モリカロカロ

ミカン科 *Citrus limon*

- ・葉を熱湯でティーにしたり，果実を搾ってジュースにしたり，シュガーを入れて甘くして飲み，疲労回復や賦活，リフレッシュ，健康維持に。
- ・葉を重ねて患部に当てて，温める。
- ・葉のティーをむくみの解消や膀胱炎などの泌尿器系の不調に。
- ・果実を搾って，消臭，抗菌や防腐に。

- ・葉を女性の疾病検査に活用，6～7枚の葉を交互に重ね，歯の裏が内側になるように縦に丸めて女性の膣に入れ，1晩経った後に取り出した時に，葉の葉脈の部分が茶色に変色していたら病気があると判断する。
- ・果実は料理に酸味としてよく使われる。

## 5. 日本の夏から秋のケアのポイント ～ 賦活・抗炎症・デトックス

夏は太陽の熱も光も強く，活動的な時期で，私たちの体も活発，賦活の傾向にあります。多湿でもあることから，うまく代謝を賦活する力が活かせないと熱がこもったり，水分や老廃物が滞ってしまったりする季節でもあります。そのためには滞ったものを除いたり，炎症を抑えたり，そして活動した体や心を休めたりする時間も大切です。また日焼けの時期でもあり，ケアが必要です。

### 実習：ローション マリンブルー

フィジアンメディスンとして活躍するタモレは，季節の変わり目にうまく適応するようにしてくれる、アダプトゲンハーブ。季節の変わり目の敏感肌、乾燥肌のスキンケアにぴったりです。炎症を抑える作用のあるチョウマメとともに、ローションを作ります。

#### 用意するもの（できあがり量 25mL くらい）

- ・タモレの蒸留水 22mL
- ・チョウマメの花 ・容器 ・ビーカー ・スポイト ・ガラス棒などかき混ぜるもの

#### 作り方

- 1) タモレの芳香蒸留水 23mL を用意します。
- 2) チョウマメを浸す。
- 3) 攪拌して成分を抽出する。
- 4) 漉して出来上がり。

※なるべく早くお使いください。

### 参考) ココナッツ&イランイランのクリーム

ココナッツはフィジーでの暮らしに欠かせない植物。ココナッツミルクから作るオイルをシヌシヌ、フィジアンハーブを入れて作る浸出油をワリワリサルワキと言います。ホーリーバジルを入れてミルクがクリーム状になるまで加熱、クリームとして使いましょう。

#### 用意するもの（できあがり量 25mL くらい）

- ・ホーリーバジル
- ・ココナッツミルク 30mL
- ・イランイランの精油 4滴
- ・鍋 ・コンロ ・木ヘラ ・容器

#### 作り方

- 1) ココナッツミルクを人数分用意して鍋に入れます。
- 2) ホーリーバジル を細切して浸します。
- 3) 木べらで混ぜながら加熱します。
- 4) クリーム状になったところで止めます。
- 5) 晒し布で濾して絞ります。
- 6) イランイランの精油を加えて混ぜます。
- 7) 容器に入れて出来上がり。 ※なるべく早くお使いください。