



Jamu

ジャム-

バリ島のハーバルヒーリング

GARDEN

インドネシアバリ島のハーブ療法

南国のハーブの使い方

ジャム-とは

ジャム-とは古来からインドネシアジャワ島に伝わる民間の薬草療法のことをいいますが定義は広範囲にわたります。

一般的には精力の増強や病気を防ぐ飲み物であり慢性病の治療として抽出蒸留醸造されたもの、またはお肌のお手入れや髪のカケアにも使われています。

インドネシアの衛生局では「ジャム-は治癒を目的に使われる植物由来の混合物」と定義していますがインドネシアの大手化粧品メーカーなどは化粧品をジャム-と位置付けてもいます。



ジャム-ゲンドン

バリ島の朝市や路上ではジャム-ゲンドンと呼ばれるジャム-売りの女性に会うことができます。

症状別ハーブの飲み物ご紹介

少し体が疲れたとき、季節の変わり目、女性のホルモンバランス ストレスからくる体の不調 etc.. バリ島のハーブドリンクにはそんな時にぴったりの処方があります。

カユマニス

シナモンの葉

Jamu Daun KayuManis

効能：

下痢を和らげる

体をリフレッシュ

口内炎の初期に

材料

カユマニスの葉

ライムのしぼり汁

塩・ 水

作り方

カユマニスの葉を洗い水の中でしごき、
ライムジュースと塩を加えます。



Betel キンマの葉

女性の体調管理のジャム-

Jamu Kunci Sirih

効能：

女性の美と健康

女性のホルモンバランス

材料

ターメリック

タマリンド

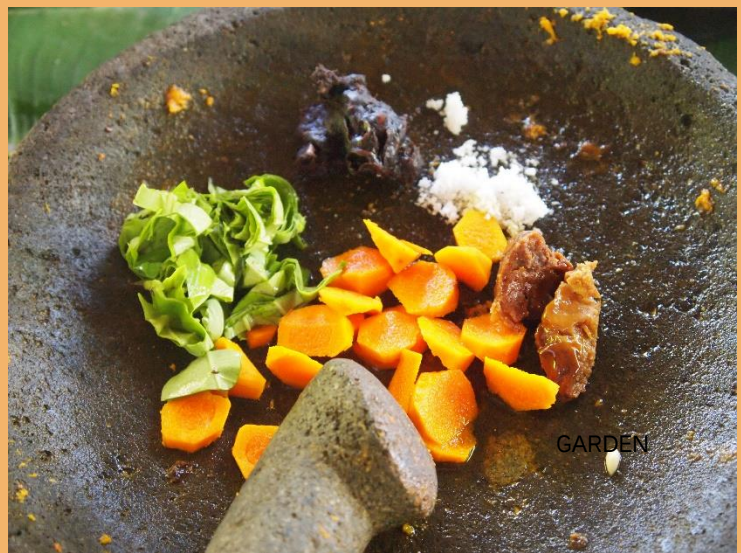
ベテル（キンマ）の葉

コリアンダー

ジンジャー・パームシュガー

作り方

材料をよく洗い、ターメリック・ジンジャーの皮をむいたら材料を良くつぶしキンマの葉も加えミネラルウォーターを入れ濾し、火にかけ沸騰させます。



キンマの葉は東南アジアやインドでタバコのような嗜好品としても広く使われてきました。実は下剤や虫下しにも使われイギリスでは 1842 年ごろまでエナメル質の増強を目的に葉を歯磨きに利用しましたが現在は使用されなくなりました。アーユルベータでは口臭の予防や糖分の吸収を抑える目的で使われます〜National library Board Singapore より



クンチュール 風邪のジャムー

Jamu flu

効能：

風邪の回復期や熱や咳の風邪

材料：

白い米・ ライムジュース

クンチュール・ジンジャー

タマリンド・ パームシュガー

作り方：材料を石臼でつぶし水を加え沸騰させます。



Kencur (kaempferia galangal) 喉の痛みに大変良く使われるハーブですが、食欲を促すのでインドネシア料理やタイ料理でもよく使われます。ケンチュールは体を温め発汗をうながすので風邪だけでなく、筋肉痛やインフルエンザ、体力の消耗や疲労時にも使用されます。



クニッタッサム

ホルモンバランスのジャムー

Jamu Kunir(ウコン) Asem (タマリンド)

効能：

女性の美と健康

女性のホルモンバランス

材料

タマリンド 50 g

ターメリック 100 g

パームシュガー・ ライム・ 塩

作り方：ターメリックの皮をむきタマリンドと合わせ水を加え濾します。パームシュガー・塩を加え沸騰させ最後にライムジュースを加えます。

