



アーユル・ヴェーダでは、ムクナは、催淫用とされるとともに、運動障害に用いられてきました。また「若返りのハーブ」「ボケ封じのハーブ」などとしてもムクナは古代から並はずれた特徴をもつことが認められてきました。近年研究が進み、成分にドーパミン様のL-DOPA（エルドーパ）が認められ、その有用性が研究されています。L-DOPAは血液のバリアーを交差させドーパミンの中に転換させる珍しい物質です。ムクナに含まれるL-DOPAはL-DOPA様男性ホルモン＝テストステロンを上昇させて筋肉細胞を増やすことなどもわかってきました。そのため、副作用のないムクナがアメリカなどで運動選手が危険な筋肉増強剤のホルモンに取って代わって利用されています。また豆を煮て食べると体重を減らして筋肉細胞だけを増加させるといわれています。皮膚を強くし若々しくし、シワを除去し、髪の毛を再生し、視力をよくし、記憶力を増大し、睡眠を改善するとも言われています。

Maguu's マグーズのムクナ

ムクナは基本的には食品です。目的ごとに食べる量や食べ方、量を調整してお召し上がりください。

*分量目安はL-ドーパを食することを目的としたときの分量です。

Maguu's Ayurvedic Life

● ムクナ豆 300g



煮豆として、またカレーなどに入れても美味しく召し上がれます。インドでは、牛乳などで煮ることもあります。お好みの味付けでお召し上がりください。

1日6～10粒程度を目安に食べて、約20日～1ヶ月分

● ムクナ豆煮 220g



固いムクナ豆をご家庭で調理する手間を省きました。国産のムクナ豆を食べやすいように煮て、甘く味付けしました。

● ムクナ粉（焙煎）



インド産 100g
豆換算で、約10g～15g
(添付の紙スプーン山盛り5～10) 7～10日分



国産 300g
豆換算で、約10g～15g
(添付の紙スプーン山盛り5～10) 20～30日分

国産
パウダー

● ムクナ茶（焙煎） 3g×60包



豆換算で、20日～30日分

焙煎されているため、そのまま飲み物などに混ぜてお召し上がりください。*ムクナの主要成分が水溶性のため、水分などとあわせてお召し上がりください。

お湯を注いでから5～15分程度でびっくりするくらい黒くなります。ムクナの主要成分は水溶性と言われるため、ゆっくりと黒くなるのを待ってからお飲みください。