

## ◆◆風邪には葛根湯？◆◆

昨年暮れにテレビで紹介されて以来葛根湯の人气が上がっています。葛根湯は、風邪かな？と思ったときに、こじらす前に、とにかくすぐに飲むのがおすすめです。ところで、どんな風邪にでも葛根湯が効くかというそうではありません。葛根湯だとかえって悪化させてしまうタイプの風邪もあります。

風邪にもいろいろタイプがあり、漢方的に追求すると意外と奥の深い分野なのですが、それでも無理やり2つのタイプに分けると、「寒」の風邪と「熱」の風邪があります。「寒」の風邪の症状としては、ゾクゾクと寒気がする、薄い水のような鼻水や痰が出る、手足が冷える、頭痛がする、首筋や肩がこる、関節や筋肉が痛む・・・などが典型的で、葛根湯は、こちらのタイプに効果のある漢方薬です。

一方、「熱」の風邪の症状としては、のどが赤くはれて痛む、寒気はあってもほんの少しで、どちらかという熱っぽい、黄色い粘った痰や鼻汁が出る、口の中や鼻の中が乾燥する・・・このタイプには、炎症を取る力に優れた天津感冒片などがおすすめです。

また、インフルエンザの場合はウィルスが原因なので、ウィルスに直接作用する板藍根が効果的で、予防的に普段のお茶代わりに飲むのがおすすめです。(但し、「寒」タイプの風邪をひいているときは避けましょう)

## ◆◆風邪対策のハーブティー・ブレンドレシピ◆◆

エキナセア、エルダーフラワー、マロウブルー、タイム・・・など、風邪対策で有名なハーブはたくさんあります。しかし、いずれも、単品で飲むと残念ながらお味の方は何となく物足りなさが残りますが、ブレンドするとおいしくいただけますし、相乗効果も期待できます。そこで、おすすめのブレンドレシピをいくつかご紹介します。



◆風邪のひきはじめて体がだるいときに：セージ、ペパーミント、リコリス（風邪のひきはじめての諸症状を緩和し、気力をよみがえらせます。）

◆鼻水：セージ、フェンネル、マロウブルー（抗菌と収斂作用で、鼻水を抑えるように働きます。）

◆咽の痛み：マロウブルー、セージ、タイム（抗菌、抗ウィルス、粘膜の保護作用があります。）

◆風邪予防に：エキナセア、エルダーフラワー、ジャーマンカモマイル（免疫強化のハーブで、お子様にもおすすめです。）



↑泰山堂のブログ

\*\*\*\*\*

月～金曜日： 11:00～18:30

第2、第4土曜日： 12:30～17:30

定休日： 日曜、祝日、第1,3,5土曜日

漢方とハーブティー 泰山堂

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

<http://www.taizando.net/>