

★漢方あれこれ★

◆かぜの予防と治療について◆

太田 順康

すぐできるカゼの予防いろいろ

室内の乾燥を防ぐ

室内が乾燥してきたら、濡れたタオルの端を両手に持ち、上下、左右にフリフリして、体操を兼ねてウィルス退治、洗濯物を室内に干して湿度を上げるのも良いでしょう。昔は火鉢に薬缶がかかっていて湯気を立てていたの、障子一枚の部屋でも大丈夫でしたが！

いつもニコニコ

全身の免疫力を上げるように、いつもニコニコ感謝して、優しく生きる事もカゼ予防！

首を温める

風邪が入り込まないように、マフラーなどで首を冷やさないように心がけましょう。ドライヤーなどの熱風で温めるのも良いでしょう。ただし温めるとツボが開いて風邪が入り易くなります。冷たい手を当てて引き締めて置くように！

身体を温める食べ物を

野菜スープ、白菜、人参、大根、キャベツなど季節の野菜を柔らかくなるまで煮込み自然塩で薄く味付けして、刻みネギや紫蘇の刻んだものを入れてのむ。

焼きミカン、ワックスのかかっていないミカンをお湯で良く洗い、上を少し輪切りにして、自然塩を擦り込みオーブンで焼く、皮に焦げ目がつき、香ばしくなったら、熱いうちに食べる。

生姜湯、くず湯、ねぎ味噌もおすすめです。

その上で風邪にやられたら。適切な漢方薬を服用してください。

葛根湯＝一般的な風邪薬です大半の人はこれでうまくいきます。

柴胡桂枝湯＝食欲が無くなり身体のあちこちが痛む風邪に最適です。少し弱い人の風邪薬です。

補中益気湯＝身体の弱いタイプの風邪薬です。

手足が重だるく、疲れ易く、微熱、盗汗が有る等の症状が有る時に最適です。

他にも多くの風邪薬が用意されています。是非漢方をきちんと勉強した、医師・薬剤師にご相談ください。(つづく)



を禅洞



すやか教室 山歩き

曜日と時間： 毎週金曜日 10:30～

☆雨のときは、中止します。

☆お茶など飲み物を持参

<1月の予定>

15日(金) 22日(金) 29日(金)

オシドリやカモたちがなかよく集っています。

お互い支え合い、笑顔を忘れず、おっくうがらず、今年も元気に歩きましょう。



§ 漢方相談日

(担当 太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範。岐阜県漢方研究会会長。岐阜薬科大学「漢方学」講師) 今月の漢方相談日は、下記のとおりです。

7日(木) 18日(月) 25日(木)

§ 1月の休診日

4日(月) 11日(月)



タバコを止める相談や治療は保険診療でできます

----- ニコチン依存を断ち切って、健康な生活を !! -----



スモーカーライザーで肺の空気を検査