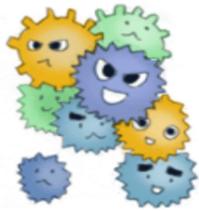


大丈夫ですか？ この季節 大丈夫ですか？ この季節



風邪の民間療法は、ひき始めに効果あり
「効く？効かぬ？」かは お試しあれ・・・

～ ^ ^ 番外編 ~

昔からのいい伝え
「風邪の治療」

ユーカリ・ティーを飲むと、 鼻水、痰、咳の症状が和らぐ



<効能メモ> ユーカリ（ハーブ）は殺菌作用の高い植物です。清涼感があるので、頭をすっきりさせ集中力が高めてくれます。抗ウイルス作用や殺菌作用、消炎作用、鎮痛作用にも優れています。花粉症・風邪による鼻水・痰・咳症状の軽減やのどの痛み、各種の感染症にも有効です。
また、夜、ベットにそっと香らせても予防になります。

ティートリー油

（ハーブ）をなめるとのどの痛みがやわらく

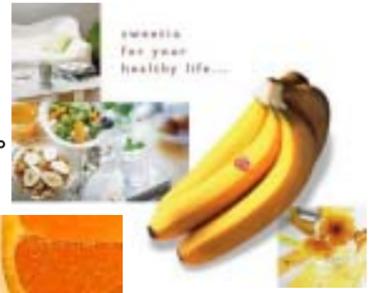


<効能メモ> 免疫機能を強化し、白血球を活性化。風邪ウイルス・細菌・真菌の感染効果に効果があります。

原産国のオーストラリアでは、ティートリー配合歯磨き粉やマウスウォッシュなどの製品が愛用され、歯科でも使用されることから「歯科医の精油」ともいわれています。

バナナを食べると風邪への免疫力がつく

<効能メモ> やや黒ずんだものを1日1本食べるといいようです。バナナは栄養価が高く1日1本を目安に食べると白血球が増え、風邪への免疫力がつきます。



ミカンの皮で咳・痰を鎮める

<効能メモ> ミカンの皮を干したものを陳皮といい咳を止める漢方薬の原料に使われます。

「作り方」 ミカンの皮をよく洗います。

天日でカラカラになるまで干して、細かく刻みます。

「飲み方」 鍋に陳皮と水3カップを入れて、半分になるまで煮つめます。ハチミツを加えると飲みやすくなります。



ネギ湯を飲むと熱が下がる

<効能メモ> ネギは、ビタミンC・カルシウム・鉄分を多く含みます。緑の葉の部分は風邪予防に効果的、白い根の部分は汗をだし解熱作用。鼻がつまったらネギを鼻の穴に入ると治るといわれています。



風邪の時々
イライラしている時に

<http://www.suganoac.co.jp>