

風邪 対策



風邪は冬にひきやすいものですが、小さい子どもをはじめ、疲れている時には大人でも夏風邪をひいて、しかも長引いて、横になっている時はありませんか？ ひどくなる前に日頃から気をつけて、健康体を作っておきましょう。そして、風邪のひき始めには、これが一番という方法をご紹介します。

初夏といえども、太陽の光が差して気持ちのいい日中でも、夕暮れから夜になると気温がぐっと下がり、涼しかったり、寒かったりすることがありますね。そんな時に疲れていたら、風邪をひいてしまいます。日頃から部屋を換気して、空気を入れ替え、室内にはびこるウイルスを追い出しましょう。また手を洗って、口からウイルスが入らないように気をつけましょう。それでも調子が悪くなったら、しっかり水分を補給して、睡眠を十分取ります。そして、バランスのいい食事をして、早く元気になりましょう。

しかし、うっかり風邪をひいてしまったら、そのままにして置かず、早めの手当が肝心です。

① 喉がいがらっぽくなったり、痛くなってきたら、繰り返しがいをして、喉にあるウイルスが、体内に入らないよう気をつけます。喉専用の洗浄液(うがい液)がなくても、濃いめの塩水やお茶でうがいをするとうちがえ効果があります。朝、昼、晩とは言わず、気がついたらすぐにうがいというくらい頻りにやると効果があるようです。そして、ときどきキャンディーをなめて、喉の痛みを抑えましょう。医薬品ののど飴を頻りになめると、胃の弱い人は不快感を感じるかもしれません。気をつけてください。

② 背中への痛みは風邪のひき始めではないですか？体が疲れている証拠です。そんな時は寝るのが一番。有無を言わず、睡眠を十分に取ります。翌日はスッキリ快適になり、効果があります。「明日でもできることは、今日やらなくてもいい」と割り切って、休養してください。



③ ビタミン不足は、大敵です。日頃から、果物を毎日摂取して、体内のビタミンCを増やし、体を守りましょう。果物を夜に食べると眠りが悪くなるので、朝食時に取るのがいいですね。

そして、ナチュラルな方法で、体調を改善してみましょう。

<エキナセア>



北米原産のハーブで、免疫力を高める効果があり、風邪の症状を和らげ、かつ早めに元気になるよう助けくれます。ただし、効果があるのは風邪のひき始めです。疲れた時にはエキナセアのハーブティーを飲んで、症状がひどくならないよう、早めに対応しましょう。また、咳や喉の痛みを和らげる効果があるので、うまく利用してさっさと風邪の症状にさよならしましょう。このハーブは、抗アレルギー作用があり、花粉症、アトピー性皮膚炎、アレルギー鼻炎などの症状を緩和する働きもあるそうです。また、花や葉よりも根に強い効用があると考えられているので、症状がひどくなったら、根を使うといいそうです。ただし、妊婦や授乳中の方、小さいお子様、菊アレルギーの方は、使用しないでください。また、長期使用も避け、必要があれば医者に相談しましょう。

<ニンニク>



味や香りを引き立てるため料理に使うニンニクは、臭うので避けることもしばしばです。しかし、ちょっと加えるだけで、一段と料理が美味しくなります。薬としての効果も同じです。生のニンニクを1日4片、または乾燥ニンニクを毎日2~3g食べると、風邪をひかない健康体になるそうです。しかし、ニンニクを食べるとその後16時間は臭いが残るので、夜に食べるのがお勧めです。

<はちみつ>



昔からはちみつ・レモンは体にいいと言いますね。はちみつをはじめ、花粉やロイヤルゼリーなどには抗菌作用があり、免疫効果を高めます。ただし、はちみつにはサルモネラ菌が入っていることがありますので、乳児には与えないようにしましょう。



風邪をひかないためには、今から毎日規則正しい生活に切り替え、果物を多く取って、体にビタミンCを補給しましょう。そして、夏休みには、日頃できないことをやって気分転換を図り、休暇以降の活力につなげましょう。家族で誰かが風邪をひくと、みんなうつってしまうので、今日から風邪のウイルスとはさようならしましょう。



<ショウガ>



ショウガには、血管を拡張させる働きがあり、それに伴って血液の循環を良くし、体温を高めてくれます。肩こりや頭痛に効果があり、高血圧の改善も期待できそうです。また、胃腸の働きが良くなり、便秘が解消されます。さらには、殺菌・抗酸化作用があるので、料理にも良く使われます。

<シイタケ>



力強さと活気を与えてくれるシイタケは、皆さんご存知ですね。旨み成分がだしとして使えるだけでなく、干しシイタケを太陽に当てると、ビタミンD2の含有量が増加します。骨を強くするために必要なビタミンD2を含む食品は少ないので、時々干しシイタケを食べましょう。日頃からちょっとひなたぼっこをしておいてもらって、定期的に料理に使うといいですね。

<グレープフルーツ>



グレープフルーツの種は、免疫力を強化しながら風邪のウイルスと戦ってくれます。抗ウイルス性や抗真菌性(対カビ)が豊富な自然の抗菌食品です。食べても、エキスを肌に塗っても効果があります。グレープフルーツはカロリーが少ないので、ダイエット時の朝食やおやつとしても役に立ちそうです。薬と一緒に摂取すると、薬と相互作用を起こすことがあります。薬を服用している人は、グレープフルーツとの飲み合わせを確認してくださいね。

さて、風邪のひき始めには、これらの自然食品を利用して、早めに対処して元気を取り戻したいのですが、では、どんな方法で?ヨーロッパで代々受け継がれている、おばあちゃんのハーブティーを紹介しましょう。



【はちみつレモン】

皆さんも良く知っているビタミンC補給のティーです。はちみつには、細菌の再増殖を防ぐ働きがあるので、のどの痛みを和らげてくれるだけでなく、治療にも役立ちます。ビタミンCは睡眠を妨げることがあるので、昼間に飲むのがいいですね。



【ショウガティー】

風邪の症状を緩和する飲み物です。すりおろしたショウガを大さじ1杯、250mlのお湯で10分沸かせばいいのですが、紅茶などを加えて、オリジナルハーブティーとして飲んでみると、読書やメール送信時のお伴になります。



【シナモンティー】

粉シナモン大さじ1杯とニンニク2片を250mlの水に入れ、20分煮込みます。はちみつやレモンを入れて飲みやすくし、1日2~3回飲んでみましょう。紅茶を足して、シナモンティーとして飲んでも、心が安らぎます。

【強力風邪対策ティー】

<材料>

ニンニク 6片
タマネギ 1個
ショウガ 親指大1片
タイム 少々
レモン汁
はちみつ

<作り方>

1 ニンニク、タマネギ、ショウガをすりおろし、タイム少々とともに熱湯に入れてふたをし、成分を抽出する。
2 味が十分に出てきたら、こしてはちみつ、レモン汁を足して、1日3回飲む。

疲れて、いかにも風邪のひき始めと思う時にお試しください。驚くほど効果があるそうです。