



かぜ症状の早期療養

1.漢方薬

咽頭痛や頭痛時:「**葛根湯**」、鼻水:「小青龍湯」

発熱時:「麻黄湯」咳・痰:「麦門冬湯」

2.免疫力の食品

発酵食品(納豆、漬物、甘酒等)、きのこ、海藻

抗酸化食品(緑茶、ゴマ、人参、玄米、ビタミン(A・C・E))

3.ミネラル・ビタミン

ケイ素(オートミール、霧島連山水、「ライシア」(サプリメント))

亜鉛(牡蠣、煮干し、レバー、高野豆腐、抹茶、「プロマック錠」)

ビタミン D(日光浴、魚、きのこ、「ビタミン D」サプリメント)

4.睡眠 午前 0~3 時に熟睡、鼻呼吸テープ、みそ汁

5.腸内環境 高脂肪、高タンパク質の食事では、悪玉菌が増殖し、

排便が黒褐色、悪臭、コロコロとなるので注意。

6.入浴 40℃前後で約 10 分間、入浴剤として重曹やマグネシウム

(エプソンサルト等)を各大匙 2 杯程度入れる。