

いつでも元気なママでいたいね!
滝澤先生の

漢方相談室

Q 冬は親子で風邪をひきやすくて大変! 良い予防法はありますか?

A 風邪をひきやすい人とそうではない人がいますね。中医学では、ウイルスやバイ菌、寒さ、花粉などから体を守るバリア力を「衛気(えき)」とよび、これが弱いと病気になるしやすく、風邪もひきやすくと考えます。小さな子どもも衛気が弱く流行の病気になりやすいのです。

では「衛気」を強くし風邪を予防するには? といえば、本格的な冬が来る前に粘膜を強くする「衛益顆粒」の服用がおすすです。より直接ウイルスに対抗できる「板藍茶」の利用もシーズン中は効果的。

それでももし風邪をひいてしまつたら、とにかく早めに風邪薬を飲むことですが、ここで注意してほしいのは、その風邪は寒気が強いのか、熱感が強いのかです。と

今回のおすすめ漢方!!

天津感冒片



80錠 ¥2446
▲喉が痛い・熱が高いなど、ウイルス性・流行性の風邪に効果的。

衛益顆粒



12包 ¥1365
90包 ¥8400
▲風邪や流行の病気に効い、花粉症、鼻やのど、胃腸が弱い人におすすめ!

12包 ¥819
120包 ¥6930
◆インフルエンザが心配な時期は、朝夕の板藍茶を習慣にすると◎。

板藍茶

お台所の身近な漢方



ダイコン

大根には、のどの炎症を和らげる働きがあります。大根おろしを生食すると、せきやのどの痛みに効果があります。

大根の他にも白菜、かぶ、れんこん、ネギなどの白い食べ物には肺(のどや気管支系)を強くする作用があります。これらを生で食べると炎症を抑え、火を通すと体を暖める作用が期待できます。



女性のココロとカラダを応援!!

元気でキレイなら、もっとがんばれるのに、もっと楽しめるのに、女性の心と身体はトラブルを抱えがち。でも、あきらめないで。1人1人にあったお薬や養生法をアドバイスします。
〒323-0024 小山市宮本町3-1-10
営業時間: AM10:00~PM7:00
定休日: 日曜日 <http://www.sougyokudo.jp>

☎02.85-30-3810 (FAX兼用)



今回のアドバイザー

翠玉堂漢方薬局

滝澤 澄子 先生
Sumiko Takizawa

漢方薬師に勤務後、2001年に高津薬局をオープン。日本中医学研究会会員、日本不妊ケアフェスティバル学会、薬剤師、国際中医学門員。

いうのも漢方では、「寒」の風邪、「熱」の風邪によって薬を使い分けることごとでも大切なことです。自分がどの薬を飲めばいいかは、最初はお店に相談しましょう。そのうち自分でも風邪薬の上手な使い方がわかり、早く風邪を治せるようになりますよ。

風邪は万病のもと、ひかないようにするのが一番。それでも引いたら大病になる前に早く治すことです。これからさらに寒さ厳しくなりますが、安全で効果の早い漢方の風邪対策をマスターして、家族みんな元気で冬を過ごしてくださいね!