

知、ていねばウイルスだって怖くない!

ウイルス対策金銀花

寒くてあつという間に日が暮れる冬。インフルエンザやノロ、ロタウイルスなどウイルス性の胃腸炎も気になりだす季節ですね。

金銀花茶



「気が重くなりそうですが、我が家では予防しています。中国茶?と思われりかもしれませんが、和名は「スイカズラ(吸い葛)」。徳川家康がお酒に入れて愛飲してました。薔を金銀花、秋から冬の間の茎葉を忍冬(にんとう)という生薬として用います。常緑性で冬も葉を落とさず冬を耐え忍ぶので忍冬と呼ぶそう、**抗菌・抗ウイルス作用**があるとされています。名前だけで何だか強そうですわ、その他

清熱 発熱、炎症、充血、膨脹、出血などの熱症状の改善
浄血 血液を流しやすくする
利尿 血液中の汚水となる毒物を体外に排出する
近年ではメタボリック症候群に有効なものとして研究発表されています。

また、抗アレルギー、抗炎症作用があるので、春に苦しむ花粉症対策としても注目され、研究されています。

お茶だと、手洗いうがいもキチンとできない子どもでも摂りやすいので、我が家では重宝しています。ただ、少し薬っぽい香りがするので、同じく抗アレルギー作用があり甘みの強いバラ科の甜茶などと混ぜています。

もし、それでも罹患してしま、たときは、2016年2月号で紹介した梅肉エキスと黒糖をお湯で溶いたものを摂ると、症状が軽くて済みます。

そうは言っても、一番の予防は**疲れを溜めないこと**、冬は**早寝遅起き**をすること、**じんわり汗をかく程度に体を動かすこと**です。

楽しい行事も続く、この季節。元気にこの冬を乗り切ってください。いね心

金銀花茶に含まれる成分は...

ルテオリン

抗酸化作用
抗アレルギー・抗炎症作用
発ガン抑制作用があります。

シソ・セロリ・レタス・セリ・春菊・
ピーマン などにも存在

クロロゲン酸

ポリフェノールの一種。
活性酸素を除去する作用や
胃腸の働きを促進、
胆汁の分泌を促進、
血圧を調整したりしてくれます。

コーヒー豆、ナス科やセリ科、キク科にも存在

イノシトール

『抗脂肪肝ビタミン』ともいわれます。
コレステロールの流れもよくします。
神経を正常に保つ上で欠かせない
成分です。
抗高脂血症、消炎鎮痛、
抗腫瘍作用があります。

果物、豆類、穀物、ナッツ類にも存在

酸化ストレス、炎症反応の抑制

生活習慣病などの予防、
発症時の炎症、酸化ストレスを
抑制するとの研究結果が発表されています。

酸化ストレス

生体内で処理しきれない活性酸素が
生じると、生活習慣病・疾病・老化が
進行しやすくなる

タンニン

ポリフェノールの一種。
利尿、抗菌、降圧、抗アレルギー
作用があります。

紅茶、緑茶、烏龍茶、コーヒー、ワイン、ビール
ナッツ類、ベリー類、チョコ、はちみつなどに存在。
ただし、鉄分の吸収を阻害します。

ロカニン

胆汁の分泌または排泄を
促進します。
強壯疲労回復効果
があります。

生薬の山茱萸さんしゅうにも存在

2015年12月号にも書きましたが...

冬は腎が弱まります

老化
白髪
めまい
耳鳴り

冷え
泌尿器トラブル
生殖器



のぼせ
口の 喝き
不眠
寝汗

不安、恐れ
驚きやすい
腰痛、足腰だるい
むくみ

^{かんじゃ}寒邪が体内に侵入
(寒や冷えによる病気の原因)

- 陽気を損なう
 - 体を温めたり、体表の防御機能が弱まる
 - 陽気によって動いていた気血・津液が滞る
- 痛みが発生
- 脾胃に入る — 下痢・嘔吐
- 腎・膀胱に入る — 頻尿
- 心に入る — 精神が萎える、気が沈む

冬の養生には

- お風呂では湯船にしっかり浸かる。
- 夜は遅くとも12時までに寝る。
- 腹八分目で“補腎”の食材を多めに摂る。
- じんわり汗をかく程度動く。
- 足湯をする(2016年3月号参照)
- 首・手首・足首を温める。
- 朝日を浴びる

腎を補う食材

黒豆、黒米、黒ごま、黒きくらげ、
山芋、うど、カリフラワー、ぎんなん、
くるみ、栗、キウイフルーツ、シナモン、
貝類、海藻類、海老、うなぎ、
スズキ、卵、カツオ、イカ、かに、
羊肉、豚肉、鴨肉、味噌 など