

葛根湯の使い方、合ってますか？

整体推拿推挙11月号

風邪の備えと対処法

台風や地震、火山の噴火、豪雨など、最近では自然災害が多いですね。備えはできていますか？



これからの季節、備えておきたいのは風邪対策ですね。風邪は体が弱っている時や冷たい風に長時間さらされた時などに調整するためには、体に備わった防衛反応です。風邪をひかない人は元気が人か、ひく事ができない鈍感な体の人。薬で無理矢理抑えつけると、免疫力が落ち、他の病気にもかかりやすくなります。インフルエンザの後に腸感冒にかかった!!なんて方は、いませんか？

また、私は何十年、風邪一つひいたことがない」と言っていた人が突然、大病を患ったなど聞いた事ありませんか？

(実は防衛反応が出せない鈍感な体だったということですよ)

一言に風邪と言っても、体質や症状によつて区別します。中医学では感冒(かぜ)だけでも九種類!! 例えれば「葛根湯」。西洋薬には抵抗がある

るからと、風邪にはこれと飲む方もいら、しやるのでは？

葛根湯は風邪のひき始めで寒けがあり、痛みや首から上のこわばり、汗をかけない人には有効です。ただ、熱、ぼさが強か、たり、汗をかく人には逆に悪くする可能性もあります。また、二日間効果が出ない場合は違うタイプの風邪の可能性もあります。

風寒タイプ

- ・ソクソク寒けがする
- ・背筋が寒い
- ・頭痛や筋肉痛
- ・肩や首すじが凝る
- ・水のような鼻水
- ・汗が出ない
- ・舌の色が淡く、苔の色が白い

葛根湯 OK

風熱タイプ

- ・体が熱、ぼい
- ・寒けより熱、ぼさが強い
- ・背筋が寒い
- ・頭痛や筋肉痛
- ・肩や首すじが凝る
- ・水のような鼻水
- ・汗が大量に出る
- ・舌の色が赤く、苔が黄色い

葛根湯 NG

風寒には体を温め、風熱には熱を逃がす対処を。何よりもゆったりと休養をとる。食がたいり休養をとる。食がたいり休養をとる。

使うのも大切に使うエネルギーを解熱の為に

つぼのツボ

ふうち
風池

頭痛、熱、ほい、だるい、咳、のどの痛み、鼻づまりなどの風邪の様々な初期症状に効きます。

頭を支えるようにして親指をくぼみの縁に当て、頭の内側に向かって押し上げる

げいこう
迎香

鼻の不調に効く万能ツボ。

小鼻が最も出張したところの付け根のくぼみを鼻中心に向かって押す

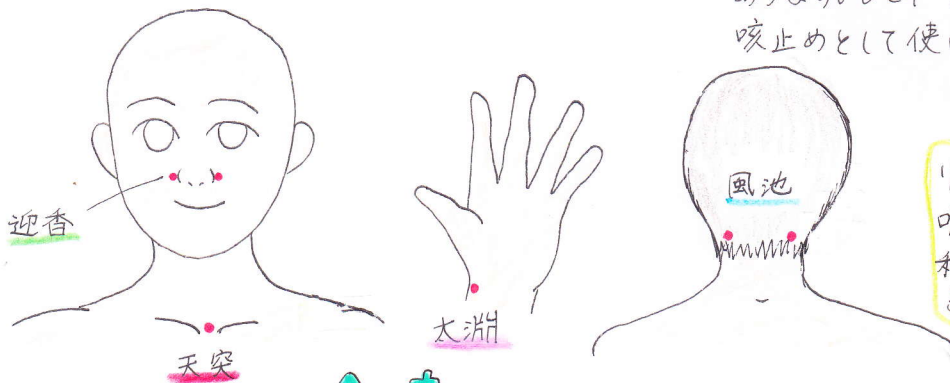
たいえん
太淵

咳止め、のどのイガイガ、鼻のむずむず、リウマチなど。
手首のしわの端の脈を打つと

てんとう
天突

のどの痛み、過呼吸、いびき、気管支炎などに効きます。

左右の鎖骨の間のくぼみに指をひっかけ、下にひく



日常生活で気をつけること

○ まずは風邪をひきにくい体にする
風邪をひく原因は、疲れ、寝不足、胃腸の弱り、薬の長期服用による免疫力の低下、寒い中に長時間いる...etc
寝られないからと起きずに横になる。
動物性たんぱく質や脂もの、体を冷やす食べ物を摂りすぎない。野菜中心の食生活を心がけよう。
新鮮なものが不足すると(惣菜や加工品が多いと)“気虚”になり、風邪をひきやすくなります。

○ なるべく服で体温調節をする
部屋の中と外との温度差が大きいと体に負担がかかります。但し、着すぎに注意。

○ 寒けがしたら葛根湯 + 風門(9月3日のツボ参照)を温める
○ 風邪をひいたら休養、ビタミンCを多くとる。
柑橘類は気の巡りを良くし、ハチミツは潤肺作用があります。レモネードや金柑の甘露煮、ゆず茶など昔から咳止めとして使われていました。

ツボの押し方
リラックスし、息を吐きながら押す。
吸いながらゆっくり離す。
程良い強さで1回3~5秒を繰り返し、3回程度行う。

食事

風邪予防に
玄米、かぼちゃ、ほうれん草、白菜、にら、人参、小松菜、ごぼう、柿(食べすぎると下痢します) など

胃腸の働きを整える
玄米、かぶ、大根、キャベツ、じゃがいも、里芋、山芋、りんご、みかん など

のどの痛み、咳、痰に
れんこん、大根、あさり、あんず、かりん、ゆず、梨 など

熱をとる
セリ、アスパラガス、豆腐、葛、いちご、りんご、キウイフルーツ など

簡単レシピ

柿なます

材料(2人分)

柿	1個)同じくらい量
かぶ	1個	
ゆずの皮		(10円玉くらい)
甘酢、らっきょう酢、梅酢など		適量
甘酢 ...	酢 大さじ3	
	はちみつ 大さじ1	
	塩 小さじ1/2	

1. 柿、かぶは皮をむいて半分にし、1mmの厚さにスライスする
2. ゆずの皮は千切りにする
3. 1-2、甘酢を合わせてなじませる
干し柿でもおいしいですが、ハチミツはいりません

体調不良の時によく、卵や乳製品のレシピ(卵豆腐、セナリン、卵とじうどんなど)が載っていますが、治るまでの時間を長くはす。
なるべく食べない。食べるなら、おかゆやうどん、野菜の重ね煮などがオススメ♪
つぼうち推拿整体の本棚にある「おばあちゃんの手当て食」を参考にしてください。