

## ■ウイルスは水際対策が大切!

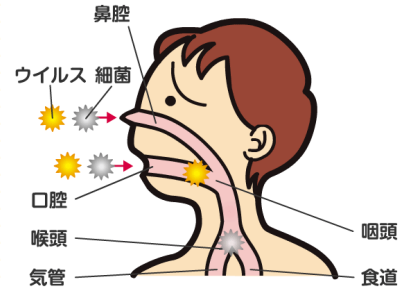
漢方では体を守る力を高めることを扶正、進入したウイルスを撃退することを去邪と呼んでいます。ウイルスの侵入経路は鼻や口です。ウイルスの種類によって侵入してからルートが変わってきます。

体は侵入してきたウイルスを異物として認識すると、侵入させないように発熱して撃退しようと動きます。咳や嘔吐や下痢といった症状も異物を排泄しようとする防衛反応なので無理に抑えないこと。

元気な体は発熱するのも早く、ウイルスが深く侵入する前に撃退できます

が、高齢者や虚弱な方の場合は発熱させる力も弱いので容易に侵入を許して重篤化してしまいます。

普段から発熱しづらい（防衛力が弱い）方は、様々なウイルスが増える今の時期には用心が大切です。



## ■扶正去邪の代表処方

漢方では侵入を防ぐ水際対策として、扶正を行い抵抗力を高めておきながら、侵入したと感じた際には少しでも早くに外へ排出させる去邪を行います。

◆扶正対策：有効なものとして湧喜仙、補中益気湯、生脈散など

◆去邪対策：藿香正気散、小青竜湯、桂枝湯、銀翹解毒散など



## ■粘膜バリアで侵入予防!!

①粘膜バリアで侵入防止...ウイルスは手洗いやうがいをして予防するのは勿論ですが、洗った後にウイルスが付着したマスクを触った手で食事をしてウイルスを摂り込んでしまうことがあります。

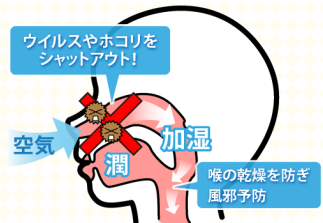
ウイルスが侵入しようとして皮膚や粘膜に結合するのをシャットアウトするのに役立つのが板藍根です。

お茶として予防的に毎日服用してみてください。人混みでは20分間隔で一口飲むのが効果的です。

②腸を丈夫にして侵入防止...腸は免疫細胞の60%以上がいる場所と言われてま

す。日頃から腸を丈夫に保つことで菌やウイルスの侵入を防御でき、侵入しても直ぐに排出できる免疫力を作っておくことが大切です。

腸内フローラを整える整腸作用のあるオリゴ糖や、味噌・納豆などの発酵食品を積極的に摂る事を心がけましょう。



## ◆漢方茶のすすめ◆

手足の冷えや花粉症による炎症を毎日の漢方茶で軽くできる事をご存知ですか？

血液の巡り、余分な水分を排泄、消化を援助、寝付き、鼻やのどの炎症、などを考えて独自ブレンドした漢方茶を10種類ご用意しました。ノンカフェインでご家族の皆さんでお飲みいただけます。



## ストレス解消 牛黄配合ドリンク

脳の興奮を抑える牛黄に、冷えや疲労回復、病後の回復を助ける生薬と各種栄養を配合した医薬品の栄養剤です。

- 心配や興奮して寝付けない
- 術後や病後の回復を速めたい
- 産後の体力回復をしたい
- 食欲不振時の栄養補給をしたい など。

特に、残業が多い方や夜遅くまで勉強している受験生など、十分な睡眠時間が不足気味の方にお勧めです。



1箱(10本)5,000円を3,000円にて提供中です。

漢方専門・相談薬局

# 八仙堂

住所：相模原市南区古淵2-18-3

電話：042 (769) 0305

営業時間：午前10時～午後7時

定休日：毎週水曜・日曜

メール：kanpou@hassendou.com