

# 体温を上げよう！

進、足腰の冷えにお勧め。

山椒や小茴香は胃腸の冷えに効果的です。

低体温の現代人は、体温が1℃上がることで免疫力が5〜6倍アップすると言われています。体温が1℃上がることで、山椒、丁香（ちようこう）、小茴香（しょうぎ）、紅花、ミカンの皮、紫蘇、朝鮮人参など。

体が温かいほ

ういきょうフェンネ

うが菌やウイルスに感染しにくく、病気にもなりにくいそうです。

特に、ヨモギや紅花はお風呂に入れるととても温まり、乾燥肌やしもやけの予防にもなる極上の天然薬草風呂になります。

体の痛みシビレ、肥満やメタボも同様です。

生薬で温活はじめま

阿部 佐知子の

国際中医師



## <第十八話>

もともと、水銀体温計の37℃の赤印は、微熱ではなく、平均体温の目安だったのです。

桂皮は血行や消化の促進、足立区千住1-29-2

体温を上げる生薬で

り温め持続します。

代表的なのは、乾姜か

桂皮は血行や消化の促進、足立区千住1-29-2

乾姜は加工した生姜で

発汗させる生姜に比べて、乾姜は刺激が少なく、体の内側からじっくり温め持続します。

乾姜は加工した生姜で

発汗させる生姜に比べて、乾姜は刺激が少なく、体の内側からじっくり温め持続します。

桂皮は血行や消化の促進

足立区千住1-29-2

http://www.jinseido.co.jp

03-5888-1227