

# のどの詰まり、息苦しい

感染に対やす不安の詰まりをスッキリさせや恐怖、自粛生活でのストレスから、のどの食事に摂り入れてみてくつまりや息苦しさを感ださい。

早寝早起朝日と新鮮な空気は気の働きを整える最高の自然薬。

それでも睡眠に影響

が出ているなら、柴胡

加竜骨牡蛎湯、酸棗

仁湯、抑肝

散、帰脾湯、

温胆湯など、

症状や体質に

あったもの

で、眠りの質

阿部 佐知子の

国際中医師

続



漢方

豆知識

<第七十九話>

じる方が増えているようにです。これは気がギュツと縮こまってしま

うことによる「梅核気」という症状

である場合があります。そして早朝、朝日に向

す。この場合には半夏 かつて両手を大きく広げ

厚朴湯、柴朴湯、加 いて深呼吸してみてください

味逍遙散、開気丸な 中に集まる気である宗氣

どが効果的です。 が満たされ、その巡りが

柑橘類や香りの良い 整います。気は、のびの

春野菜、清涼感のある びと巡らせることが大切

メントやユーカリも気 なのです。

◆飯島仁生堂薬局本店

足立区千住

1-29-2



Twitter

☎33881・2273

http://www.jinseido.co.jp