



日比谷歯科新聞～44号

10月ですね～ 今年には本当に長い夏でした。これからどんどん寒さが増してきます！！
こんな時はしっかり予防していきたいですね！！

今回は手軽に免疫力に効果のあるハーブティーの種類をご紹介します～

エルダーフラワー

エルダーフラワーは利尿作用と発汗作用に優れており、体内に溜まった毒素の排出を助けます。また、粘液を浄化して呼吸器の気道をきれいにしてくれることから、風邪やインフルエンザの治療に用いられてきました。花粉症や鼻炎の症状の緩和にも効果があります。



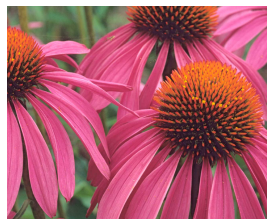
また、エルダーフラワーティーは喉や口腔の感染予防のためにうがい薬としても用いられます。



【注意】 血糖値を下げる効果があると言われているため、糖尿病の薬を飲んでいる方や手術を受ける方は医師にご相談ください。

また、妊娠中・授乳中の摂取については特に禁忌とはされていませんが気になる方は医師にご相談ください。

エキナセア



エキナセアには免疫力を高める効能があり、ウィルスや細菌の侵入を阻みます。体内から毒素を取り除き、感染症を撃退してくれるのです。

エキナセアのハーブティーを飲むことで風邪やインフルエンザの予防にも効果があります。北米の先住民はこのハーブを蛇に噛まれた傷や熱病、歯痛などにも使用していました。また、このハーブには抗アレルギー作用もあり、花粉症やアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎などの緩和に効果があると言われています。

【注意】 毒性はなく基本的に副作用がありません。

ただし、ハーブティー全般で下痢を起こしやすい方、胃腸に不安がある時は様子を見ながらお飲みください。

また、キク科のアレルギーのある方（ブタクサ・キク・マリーゴールドなどのアレルギーがある方）はアレルギー反応を引き起こす可能性があります。

また、妊娠中・授乳中の摂取については特に禁忌とはされていませんが気になる方は医師にご相談ください。

主に免疫力アップに効果があるとされているハーブのご紹介でした。温かいハーブティーで心も身体もリラックスしながら元気な毎日を送りましょうね～ Oでした～👏