



# Japiu News Letter

## 皆さま、いかがお過ごしでしょうか

厳しい寒さが続く今日この頃ですが、皆さまお元気でしょうか。風邪は季節に関係なくかかる病気ですが、1年の中でも『空気の乾燥』が一番ひどい冬に特にかかりやすくなると言います。

皆さまは風邪にかかってしまった時に薬を飲む以外の対策方法ってありますか？日本では、「生姜湯を飲む」や「ネギを首に巻く」、「お茶でうがい」など、とてもユニークな『民間療法』があります。(皆さんは試したことありますか？)



実は世界にも様々な『民間療法』があるのです。日本とは違う、風邪の対策方法を見ていきましょう！

## 世界の民間療法

### ～ぬるめのシャワーを浴びる～

アメリカやフランス、オーストラリアなどで実践されている方法です。「熱を取るために、ぬるめのシャワーを浴びて体を冷やし、部屋もあえて温かくせずに風通しを良くする」そうです。

日本では、風邪の時には体を温かく保つのが基本とされていますが、海外では風邪を引いた時には体を冷やす方法がお勧めされます。

### ～咳の時に切った玉ねぎを枕に置く～

フランスやドイツの民間療法。玉ねぎには「硫化アリル」と呼ばれる成分が多く含まれており、免疫機能の向上や自律神経の興奮を和らげる性質があります。切った玉ねぎを枕元に置くと、揮発した硫化アリルが喉や鼻の粘膜に付着し、喉の痛みやイガイガを鎮静化させ、咳を鎮めてくれる効果もあります。日本の民間療法の「ネギを首に巻く」も同じネギなので通ずるものがありますね。



### ～風邪の時に靴下をお酢に付ける～

オーストリアやスイス周辺が発祥で「子供の発熱にはビネガーソックス」と言われるくらい地域によっては親しまれているようです。やり方は、とても簡単！靴下をアップルサイダービネガー(またはお酢)に浸して軽く絞ったものを履き、上からビニール袋を履いて放置。熱が収まってきたらタオルで足を拭いて再度寝るとのことです。お酢は血流を刺激し、解熱効果があり、また老廃物がより分解するのを助ける効果があるので、このような民間療法が生まれたのかもしれない。アメリカでもこちらの方法に似た「濡らした靴下を履いて寝る」というものもあります。



### ～体調が悪い時にマッサージ～

まずはインドネシアの『コインマッサージ(クロカン)』。背中にマッサージオイルを塗ってコインで背中をこすり、血の巡りを良くして体の毒素を排出させます。

メキシコでは『サボテンマッサージ法』です。トゲのないサボテンにサボテンの汁やテキーラなどを混ぜて作ったエッセンスを塗って体をマッサージするとリラックス効果が得られるそうです。

中国では『つねり療法』というものがあります。毒素を出して体調の改善を図る方法です。のどの周りを優しくマッサージすると痰が出やすくなって良いのだそうです。

ベトナムでは『背中に特別なオイルを塗り、ヘラで赤い筋ができるほど強く刺激する』というもの。老廃物を体表面に集め、体の抵抗力を高める効果があるそうです。

### ～風邪時にユーカリの葉を体に乗せる～

オーストラリアと言えばコアラの国で有名ですが、実はコアラが食べるユーカリの葉を使った風邪の治し方があります。ユーカリの葉を熱いタオルで巻いて胸やお腹の上に乗せると呼吸が楽になり鼻づまりに効くそうです。



## 風邪に効くとされるさまざまな飲み物

## ～体調が悪い時にコーラを飲む～

ヨーロッパや北米など世界各国で良いとよく言われています。「炭酸成分が整腸効果を促し、コーラに含まれている糖分・カフェインなどが水分と一緒に補給されることで回復を促す」のだそうです。また、炭酸を飛ばして飲んだり、生姜と共に温めてホットコーラにして飲んだりすることを医師から勧められることもあるそうです。昔は薬として販売されていただけあって、その影響が大きいのでしょうかね。



## ～ライム入りニンニク茶～

Cha De Alho と言い、ブラジル人は風邪を治すために、生ニンニクをすりつぶしたものにライムの汁を加えて混ぜ、お湯で割ったものを飲むそうです。実をいうと味は酷いとのことですが、やってみた方の話ではかなり効くらしいです。興味のある方は是非とも試してみてください。

## ～豆もやしスープ～



韓国では風邪をひいたら、豆もやしスープを飲むそうです。豆もやしをメインとし、ニンニクやネギ、唐辛子など体を温める食材がふんだんに使われます。豆もやしは栄養豊富で、唐辛子の辛さで発汗作用もあるので風邪に効果が高いとされています。

## ～カモミールティー～

ドイツでは風邪を引いたら、夜寝る前に濃い目に入れたカモミールティーを飲んで眠りにつくように言われているそうです。ハーブ療法が盛んなドイツでは、カモミールは「ハーブの王様」と呼ばれています。不眠症を改善し、吐き気を抑える効果があるとわれ、風邪に効くとされています。



## 大人向けな飲み物も・・・

## ～胡椒入りウォッカ～

ロシアでは風邪を引いた時には、薬草入りのウォッカや胡椒入りのウォッカを飲むそうです。そして何重もの毛布にくるまって寝るのがお決まりだそう。さらに喉や耳が痛いときはウォッカを浸み込ませた布を痛いところに長時間あてることもあるそうです。そうすることで血行が良くなり治ると信じられています。さすがウォッカの国ですね！

## ～ホットワイン～

フランスやイタリアなどのヨーロッパでは、オレンジピールやシナモン、八角、ナツメグ、クローブ、レモン汁、ハチミツ、砂糖などを加えて火にかけてホットワインを飲みます。また、温めたワインに胡椒を入れて飲むこともあります。スパイスと少し残ったアルコールの効果で体が温かくなり、ぐっすり眠れるそうです。



## ～唐辛子入り焼酎～

韓国では焼酎と唐辛子以外にも、ネギの根っこを煮て飲むのが風邪に良いと言われているそうです。ネギの根っこは、昔から軽い風邪の処方に使われていた漢方薬の材料で、毛穴を開き、汗を出させて熱を下げ、頭痛や体の痛みを軽減させるものとして使われてきたようです。

いかがでしたでしょうか。

日本とは違うその国の文化ならではのものがあったり、目から鱗な療法があったりと、民間療法からその国の生活が垣間見ることができたのではないのでしょうか。ここではご紹介できなかった民間療法がまだまだあります。もしご興味があれば世界を旅する前に調べてみてはいかがでしょうか。