

コロナ流行時の五点セット、第二弾、漢方ハーブティ「三仙茶」

一、材料、分量：

1. 灸甘草（シャカンゾウ）、3 g
2. 干しショウガ、1.5 g
3. 紫蘇（しそ・ソヨウ）1 g、新鮮なしそなら一枚。

二、作り方：

上記の材料をティーバッグに入れて、急須に入れて、熱いお湯を注ぐ、蓋をして、約一分後飲めます。何回もお湯を足してよいです。

三、おいしく作れるコツ：

材料の分量とお湯の割合を自分の好みで調整してください（標準なら、上記の材料+水250cc）。そして、ハチミツまたは黒糖を好みで入れればおいしいハーブティになります。

三、さらに効能を高めるためのアレンジ：

1. 風邪（風寒カゼ）の場合。ショウガとしそを多めに入れて、飲んだ後体に汗を出させます。
2. ストレスがたまっている場合。長期在宅で、ストレスが溜まっているときは、小柴胡湯（顆粒）があれば入れてもよいです、甘味のほか、ストレスや酒酔いなどにも効きます。
3. 精神不安、不眠症などの場合、バラを入れて（美容、ストレス解消の効能もある）
4. 目の疲れや腎臓虚弱の場合、クコの実を入れればよいです。
5. 胃腸の弱い方や消化不良の方は、陳皮（ちんぴ）を入れるとよいです（ミカンのかおりが漂う）。

四、原理：

補中理気、辛温發表、宣肺排毒。

1. シャカンゾウは、脾と胃の経絡に入り、脾と胃の虚弱による体の疲れなどに効きます。
2. 干しショウガ、性は辛温、体を温めて気血の流れを促進する効果があります。
3. ソヨウは、肺の気を通らせて、体内の邪気を外へ発散させ、殺菌解毒などの効果があります。

上記の材料は、いずれもネット、スーパー、漢方薬局などで簡単に手に入ります。

研究開発 :無為気功養生会 <http://www.muikiko.com/>