

いつもご注文ありがとうございます。

突然ですが、流行って欲しくないもの第一位といえど？...風邪ですよね。しかし今年は風邪が大流行！

私もまんまと風邪をひいてしまい、しばらくジュルジュルやっていました。その間に調べてみた世界の民間療法が面白かったので、まとめてみました。

今は「風邪に効く」なんて謳われている市販薬がたくさんありますが、基本的にウイルスに効く薬はありません。症状を緩和することはできるのですが、身体がウイルスをやっつけようとして出している熱を無理やり下げたり、せっかくの鼻水を止めたりしても風邪は長引くだけ。いかに無駄な体力を使わず、自然治癒力を引き出すかが鍵なんです。

日本で風邪をひいたときに飲むものといえば、生姜湯や卵酒を思い浮かべますが、フランスやドイツではホットワインを飲むそうです。温めたワインに胡椒を入れたり、卵と砂糖を入れて(まさに卵酒、いや、卵ワイン！)飲むこともあります。イタリアではコニャックのミルク割り、北欧ではビールに蜂蜜を入れたり、温めたりして飲むんだとか。ロシアではもちろんウォッカ。胡椒を入れて飲んだり、どこかが痛いときには布にひたして当てておくと血行が良くなって治るそうです。モンゴルでは馬のお乳から作ったお酒を、子供から大人まで飲むそうです。お隣韓国では、唐辛子を入れた焼酎を飲むんですって。聞いただけで体が温まりそうですね。風邪を

ひいたらアルコールで身体を温める、というのは世界各地で昔から行われていたようですが、飲み過ぎには注意しましょう。アルコール以外では、ギリシャではお茶にコーラを入れたもの、香港ではコーラにレモンと生姜を入れたもの、ヨーロッパや北米でも何かとコーラの出番が多く、日本人はちょっとびっくりです。

飲み物以外では、インドネシアのコインで背中を擦るクロカンや、オーストリアやスイス発祥の、お酢につけた靴下を履くビネガーソックス！などがあります。なぜコインなのかは不明ですが、体調の悪い時には、オイルを塗りコインで背中を擦って血行を良くして毒素を出すそうです。ビネガーソックスは、その名の通り靴下をお酢につけ(アップルサイダービネガーが好ましいらしい)軽く絞って履きます。もちろんお酢が垂れるので、上からビニール袋などをかぶせ輪ゴムなどで留め、そのまま10分~1時間放置するそうですが、お酢の解熱作用や解毒作用が回復を手助けしてくれるそうです。



メキシコのサボテンマッサージはトゲが痛すぎて、もうマッサージどころではなさそうなのですが、実はトゲのないサボテンがあるそうで、リラックス効果のほか美容効果もあるとか。うん、それなら受けてみたい気も。

他にも、イスラエルで行われている驚きのマッサージがあるらしいのですが、一体どんなマッサージだと思いませんか？ ...なんと、全身に蛇を這わせるのだそうです。蛇には、筋肉をほぐしたり、痛みを和らげる効果があるそうなのですが、蛇マッサージは「気持ちを落ち着かせ」、「痛みを緩和させ」、「風邪の予防につながるのだそうです。本当かな？

無防備な姿で全身に蛇を這わせておいて、気持ちを落ち着かせられる人は、もう既に違うレベルの人間だと思うのですが...

日本では少し前まで「常識」と思われていた、熱がある時はお風呂に入らない、という習慣ですが、それは、昔の日本にはお風呂が普及しておらず、銭湯通いが当たり前だった頃の名残りで、湯冷めをしなければ、今では(というか他のほとんどの国でも)発熱時にシャワーやぬるめのお風呂で熱を下げる方が常識になりつつあります。熱いお風呂に浸かりすぎると体力を使ってしまうので、程々にしてくださいね。

熱が出るのも鼻水が出るのも、免疫細胞が正常に働いている証拠。風邪が治ればまた一つウイルスに免疫ができて、強い身体になっていきます。風邪をひいたら「休め！」のサイン。身体からのシグナルを素直に受け入れて、ゆっくり休みましょう。