

新型コロナウイルス予防用 生薬処方箋

板藍根 5g、金银花 5g、生甘草 3g

*** お茶代替りの飲み物です**

【煎じ方】

お水から入れて沸騰したら弱火にして、5分～10分位煎じたら飲めます。

水の量はご自身が1日に飲む水分量で水の量を調整して下さい。

目安としては、1.5リットル～2リットル位の水で煎じて1日で飲み切ります。

水の量を少なくして濃く煮出して飲んでも良いです。

上記、生薬の分量は一人分です。ご家族で飲む場合は人数分の分量にしてください。

金属製の鍋を使用する場合はステンレスを使用して下さい。

アルミ製の鍋は使用しないで下さい。

【飲み方と注意事項】

* 服用期間は3～7日間です。

* 一日の飲み物はこれだけにして下さい。

* コーヒー、紅茶、お茶などのカフェインのあるものは飲まないで下さい。

* 冷たい飲み物や、ジュース類、アイスクリームなどもやめて下さい。

* 揚げ物などの脂っこいものは食べないで下さい。

* 生肉は食べないで下さい。刺し身は絶対にNGです。

* 生野菜は控えめに。温野菜にして食べて下さい。

* 果物は常温で食べる。柑橘系のものは食べないようにして下さい。

(みかん、グレープフルーツなど) は食べないようにして下さい。

* 太陽をよく浴び、運動と大雁功を練習し、夜の10:00前に就寝して下さい。

* 予防にビタミンCとビタミンE剤が有効です。