

かぜ、怪我、疲れなどに役立つ昔ながらの知恵をご紹介します。



昔ながらの

暮らしの知恵

昔から伝わる医者いらずの知恵編

知恵
0

風邪のひき始めは焼き梅茶を飲むと治りが早まる

のどが痛く、寒気がする風邪には梅干しがよく効きます。梅干しを2、3個弱火で焦がさないようによく焼いて、そこに熱いお茶を注ぎ、飲んでみましょう。梅干しには唾液を分泌させる効果がありますので、のどの痛みをやわらげてくれます。さらに、お茶であたためられた血液は、体中めぐり新陳代謝を高めてくれますので治りやすくしてくれます。



知恵
1

発熱をおさえるみかんの皮ドリンクの作り方

- ①みかんの皮をラップをかけずに電子レンジで3分温める。
- ②①を千切りにして600mlの水を加えて煮る。
- ③半分の量まで煮詰まったら、火を止めて茶こしでこす。



知恵
2

アルミホイルで足の疲れをとる

一日中立ったまま家事をしたり、歩きまわって足の疲れがひどい時は、むくみやだるさが出ます。足の疲れを翌日まで残さないために、就寝前に足のくるぶしまでアルミホイルでくるんでソックスを履きます。そのままひと晩眠ればむくみもなくなり疲れがとれます。冷え性対策にもおすすめです。



知恵
3

日焼けあとに紅茶の水風呂

日焼けでつらいときは、水風呂に紅茶を入れましょう。ポット1杯分の濃く煮出した紅茶を浴槽に入れるだけ。火照りや炎症をおさえます。



知恵
4

お酢で応急の湿布をつくる

打ち身やねんざが突然起きたとき、湿布薬がなくて困った経験はありませんか？
そんな場合は小麦粉、たまご、酢をよく混ぜ合わせてガーゼにぬり、患部に貼ると応急の湿布薬になります。



知恵
5

米酢のうがいで口内炎を早く治す

口内炎ができると痛くてせっかくのご馳走も楽しめません。早く治すには酢を口に含み、患部に当たるようにしてうがいをしましょう。酢の殺菌作用が口内のばい菌を減少させます。



知恵
6

軽いやけどにはすりおろしりんご

軽いやけどを負ったら、すぐに冷やすことが基本です。このとき、すりおろしたりんごを患部につけてみましょう。りんごの消炎作用が助けてくれます。りんごがあたたかくなったら取り替えます。すりおろしたジャガイモや、梅酢でも代用できます。

