

## 咳が出始めたら・・・60℃～70℃のお湯を

### 少しずつ飲んでください・・・咳は止ります！

風邪を引くと、くしゃみから咳が出始め、だんだん激しくなり喉も痛くなり、やがて全身を震わせ、節々に痛みが出る状態になります。

夜、休んでも時間が経つと繰り返して咳が出て目をさまします・・・咳が続くと辛いですね！咳を止めるために薬を飲みたいですが、手元にない時は困ります・・・

昔から咳を止め、楽になる方法にお湯を飲むと良いとされています。では何度のお湯が良いのでしょうか。咳はウイルスが原因と考えられます。ウイルスは熱に弱いので死滅させ、活動を抑えれば咳は止まるのではないのでしょうか？60℃～70℃のお湯を飲んで見て、お試してください・・・

#### 1, “何℃の湯を飲めるでしょうか・・・自分の飲める温度を知ろう？”

人の口は比較的高い温度に耐えることが出来、手足で感じる温度より高い温度でも平気です。一般にスープや汁ものを食べる時の温度は60℃くらいが美味しいとされています。お茶やコーヒーなど60℃より高い温度で飲みます。

80℃くらいの熱い紅茶や味噌汁を口元で冷ましながら飲む方が居ます、その方が香り良く美味しいとされています。

50℃くらいだと少し冷めた感じがして平気で飲むことが出来ます。70℃くらいだと少し熱く感じ、口に含める量は減ります。80℃くらいの熱さは口元で冷ましながら少しずつ飲みます。猫舌の方は55～60℃くらい、熱めの好きな方は65℃～75℃くらいの温度で飲み、もう少し高め80℃くらいの熱さを好む方もいます。

#### 2, 咳が出始めたら・・・60～70℃のお湯を用意して下さい

60℃～70℃の湯を注意しながら少しずつ飲んでください。湯飲みの中の温度は直ぐに下がり始め、飲む量が少なければ口の中でも温度はどんどん下がり、物足りない感じがします。我慢の出来るくらいの熱さの湯を口に含み、口の中全体を潤すと、がらがらしていた喉は気持ち良く滑らかになり、咳は止まります。熱さに注意しながら余分に飲んでください。

口に含んでいた湯は吐き出しても、飲込んでも良いです。我慢できるお湯の温度を測り、繰り返しながら飲みます。喉が滑らかになれば咳は収まります、再び咳き込み始めたら慌てず70℃前後の湯を飲んでください。いきなり多めに飲むと火傷する場合がありますので、注意して少しずつ飲んでください。ほどほどに

飲めば口の中、喉もさっぱりして気持ち良くなり、咳は収まる筈です。さっぱりしたら静かに過ごしてください。

夜間、休んでいても一定時間経過すると咳が始まりますが、落ち着いて少しずつ飲めば、咳き込みも収まり、やがて全く出なくなります。咳が収まれば体は楽になり、節々の痛みも出なくなります。

- ・薬を全く飲まなくとも治る例が多いです。
- ・お湯を飲みやすくするために“梅エキス”を混ぜるのも良いでしょう。

### 3、 タオルで温シップ・・乾いたタオルにポットから熱湯をかけ・・鼻呼吸

風邪を引いた時、激しく咳が出た後、タオルに熱湯を掛け、蒸したタオルの状態にして、最初は口と鼻にあてがい熱さに注意しながら熱気を吸引して下さい。慣れるとかなり高い温度でも吸引出来、湿度も高いので気持ち良くなります。鼻からもウイルスは侵入しているかも知れません。呼吸する空気は熱くなったタオルの中を通り、滅菌効果が生じます。この熱い空気でもウイルスも働きが止まると考えられます。

顔を温シップすると気持ち良くなりますが、少し熱いくらいの温度にすると、ヒートショックにより、熱に耐えるためのタンパクが皮膚表面に生成し、潤いを作ると考えられています。

### 4、 風邪予防に 60℃～70℃うがい・・うがい薬は不要です

外出から戻ったら 50℃～70℃の湯で“うがい”をする事をお勧めしています。風邪予防に効果的です。お湯の温度は個人差がありますが、少々慣れると高めの温度で出来る様になります。子供でも慣れると熱めの湯でも平気になります。風邪を引いて咳が出そうになったら、60℃～70℃の湯でうがいを始めて下さい。沢山のお湯を口に含む事は出来ませんが、少々熱く感じる温度ですして下さい。

風邪等で喉がいがらっぽい時には一定時間ごとに・・2時間置きくらいに繰り返してすると喉は気持ち良くなり咳の出るのを防ぎ、インフルエンザも防いでくれます。手軽に出来る健康法です。

野菜の 50℃洗いから始まり、生き物の 50℃のミラクルに遭遇し、人体でも同じ現象があるのではないか・・それが始まりです。手荒れ、擦り傷や虫刺され、湿疹が簡単に治り、人の熱の対応力を感じた事です。

1 度沸かしたお湯を使い手軽に出来る健康、養生法です。医学的な検証はこれからですが、実際に咳の収まった方がたくさん出て来ました。