

ハーブが効く？今年の花粉症対策 2

前号でご紹介した「花粉症に効くハーブティー」。
それと同時に数々のアレルギーを持つねこ田の実験も始まりました。
あれから一ヶ月…。果たして、その効果の程とは!?



4月号の
おさらい

花粉症にはハーブが効く。正式な研究結果も出ているという情報をゲットし、さっそく下記のハーブを入手。
・パセリ ・ディル(シード) ・バジル ・ネトル ・レモンバーム
上記全てのハーブを同量ずつ調合したオリジナルブレンドティーを使って、実験を開始しました。

report1

2週間毎日
ハーブティーを
飲んでみました

【実験方法①】

毎朝欠かさず 300ml 程度のハーブティーを飲む。

【結果】

はじめはなんとなく〜効いているような気がしましたが、午後になると鼻がむずむず。くしゃみの量もいつも通り。**ちょっと残念な結果…**。でもこのハーブティー、新陳代謝が良くなる効果があるみたい。飲んだ後は体がぼかぼかしてとても気持ちいいです。

report2

花粉症が酷い時だけ
ハーブティーを
飲んでみました

【実験方法②】

花粉症によるくしゃみ等、アレルギー反応が起きたときだけハーブティーを飲む。毎日飲まない。

【結果】

感動！これは効きました！効果が出るのも意外と早い。薬と違って眠くなったりノドが乾燥したりしないので、お仕事中でも気軽に実行できます。体質によって個人差があると思いますが、試してみる価値はありますよ！

【おいしいハーブティーのいれかた】

- 1 ポットにハーブを入れ、熱湯を注ぐ。
分量はカップ1杯に対しティースプーン1杯位。
- 2 熱湯を注ぎ、ふたをして3〜5分蒸らす。
ブレンドの場合は細かく砕いておくとよい。
- 3 茶こしで漉してカップに注いで出来上がり。
好みでレモンやハチミツなどを加える。

※クセがあって飲みづらいときは、カモミールやジャスミンをブレンドすると飲みやすくなります。

まとめ

ハーブティーは「継続的に飲む」よりも「症状が出るたびにお薬感覚で飲む」とより高い効果を得られると体感しました。

今回のハーブティーはねこ田の体質に合っていたようですが、ひとそれぞれ体質は違うもの。まだまだ花粉が飛散する季節。色々試してみて、自分に一番合っている花粉症の改善方法を見つけてみましょう！

