

# かぜ対策に

# 成光「三原則」

# 安眠する

不快な症状を緩和、安眠へ

病院でももらえない希少動物生薬「牛黄」(解熱作用、滋養強壮、免疫力を高めるなど、さまざまな効果を発揮)を配合した成光伝統のリートンカプセル。お休み前にお飲み下さい。素早い効き目がすぐにいやな症状をおさえるため、ぐっすり朝まで睡眠できます。安眠が大切です。



# 身体を温める

## かぜのひき始めに葛根湯

ゾクゾク寒気がする、肩や首筋がこるなど体に冷えがたまって症状が現れている時は、体を温める葛根湯が最適! 中医学では汗と一っしょにウイルスが追い出されると考えられています。熱いお湯に溶かしてお飲み下さい。寒気が治まり、肩や首筋の痛みも改善します。



ハチミツやレモンを入れてもおいしいヨ!!

# 免疫力を高める

血液サラサラ!  
赤しか1本!

厳選された特級品の鹿茸を独自の製法で抽出したエキス、鹿茸精「成光」を使用、さらに「牛黄」エキス、疲労回復に効果をなすビタミンB群を配合した滋養強壮ドリンク剤。病中・病後にも1本どうぞ。またかぜをこじらせ熱がでたら「牛黄」が一番ですよ! 知っていますか?



## エジプト

頭痛や寒気の際はすぐにアスピリン。またドリンクならば、カップ半分くらいまでレモンのしぼり汁を入れたレモンティー。それにショウガ系辛香料のカルダモン、砂糖を加えることも。



## アメリカ

ショウガをポテトチップスぐらいの薄さにスライスしたものに、砂糖、ラム酒を入れ、キャラメル状になるまでかき混ぜ、網の上に干して乾燥させた飴をのどが痛い時になる。また、鍋にチキンとスライスしたタマネギを入れ、塩とコショウを加え、程良く煮る。そこにスコーンの生地を入れ、1~2分で完成。スコーンの代わりにうどんを入れてもおいしい。



## スリランカ

- 田舎に住む人  
コリアンダーというスパイスの実と干したショウガを2~3時間じっくり煮て、その煮汁を飲む。
- 都会に住む人  
卵と黒砂糖を泡が出るまで混ぜ、シナモンをプラスして飲む。



# 世界のかぜ対策



## イギリス

ラム酒に熱いお湯と一かけらのバターを入れ、シナモンスティックでかき混ぜて飲む。イギリスと関係の深いアメリカやスリランカでもこの飲み方はポピュラー。



## ブラジル

砂糖を水に溶かし、キャラメル状になるまで煮たものに、ニンニクを1かけら潰して入れ、さらに水を加え煮て、最後にレモンのしぼり汁とすりつぶしたショウガを入れて完成。またニンニクの油のカプセルも市販されており、それを3、4個飲めば治ってしまう人も多い。

