

すずなだより

テレビでも有名な石原結實先生の新著書「食べない健康法」の中に「冷え」についての項目があります。

その中に、体温が1℃下がると免疫力が30%低下し、逆に平熱よりも1℃体温が上昇すると、免疫力が5～6倍になるとありました。

免疫ばかりではなく、冷えると血中のコレステロール、中性脂肪、糖、などの栄養物質の燃焼も妨げられ、尿酸、乳酸(疲労物質です。冷えると疲れが取れ難いのがわかりました)、ピルビン酸などの老廃物の燃焼、排泄も悪くなり、血中に残り、血液を汚すと書かれており、「だから、冷え症の人はダイエットをしてもなかなか思うように効果が出ないんだ！」と納得しました。

食材の選び方、摂取の仕方などの食生活の大切さと、酵素飲用で血流を良くして冷えの解消をし、排泄上手でより健康な体づくりを心掛けてみませんか。

10～20代の女性で、季節を問わず、薄着や露出度の高いおしゃれを楽しむのも良いけれど、これを読んで、たかが「冷え」、あなどれない！と感じてもらえたら良いのですが…
老若男女を問わず、体内から冷えているのを無視せず、体にも環境にもやさしいライフスタイルを考えてみるのも良いのではないのでしょうか。



*うれしいお声…

昨年春、知人の娘さんとお会いした時に花粉症で鼻がつらい、なかなか良いものが無いと聞き、バッグの中のスプレーミニボトルに入ったヘーラールーノを、「醗酵化粧水で安心だし、鼻水に良いから試してみてね」と渡したことがありました。

その後、良かったみたい…とのお答えでした。

あれから1年、すっかり忘れていましたが、先日「去年もらったスプレーのあれが良かったから欲しいって、娘が言ってたわ」とお声がかかりました。

以前にお話したかもしれませんが、片付けなどの時に知らぬ間にほこりやカビを吸って、のどがモソモソしたり、エヘン虫かな？と言う時にも、口の中にヘーラールーノをスプレーして、しばらくするとタンや鼻水が出ます。しつこい時はこれを2、3回繰り返すと、のどや鼻はすっきりしてきます。私の自信のおすすめの1品です。



つけ方は、スプレーボトルで鼻の前でスプレーして深呼吸をしても良い、ヘーラールーノを小指で優しくつけてあげてもOKです。
ただし、綿棒(コットン部分が大きいものがおすすめ)やコットンでつける時は、鼻の粘膜が傷つかないように、特に綿棒はたっぷりヘーラールーノを含ませてやさしく塗るか、鼻に入れて小鼻を軽く押しましょう。
すっきりして良いですよ。

春間近、冬場に貯まった毒素の大掃除の季節です。

酵素を使ってファスティング(酵素飲用だけの食事)にします)や酵素浣腸(酵素原液を人肌に温めて浣腸します)で体の中の大掃除をしてみませんか。

ペットボトル 500mlの水(酵素の分は水を抜きます)に酵素を50~100cc入れて飲んだり、冷え症の方は、冷たい状態で飲むとむくみや肌あれになる方もあるので、温かい状態でお飲みください。

たとえば、酵素をぬるま湯で割ったり、生姜紅茶(生姜も紅茶も冷えの改善に有効な成分です)や生姜湯に酵素を組み込んで飲むとより良いですよ。

