



困った時は、  
ぼくを呼んでね。  
酵素を持って  
参上します。

あけましておめでとうございます。

旧年中は、「大高酵素製品」「すずなだより」をご愛顧頂き、ありがとうございました。  
今年も、皆様のお役に立てるように、頑張りますので、よろしくお願いいたします。

## すずなだより

1年の過ぎるのが早いこと…(^\_^; 時間の使い方が上手にできれば、忙しくても健康管理もストレス解消も上手にできるはずなのですが、なかなか難しいですね。それに、つい夜の食事がメインになり、食事量が多かったり、時間が遅かったり、十分に消化されずに朝を迎える為、体の目覚めも悪く、パワーが不足になるそうです。

そこで、「夜だけファスティング」が少しでも皆様に「健康づくり」+「若返り効果」に繋がるようご紹介したいと思います。今迄にも、「夜だけ酵素食」についてお話ししてきましたが、今回、岡部賢二先生の新刊の「月のリズムでダイエット」では「プチ断食」として紹介され、月のリズム「新月・満月」の「パワーを上手に利用し、夜1食抜く」と胃腸や神経を休ませ、心身ともにリフレッシュできる方法として詳しく説明されています。

満月から新月に向けての時期は「デトックス効果」があり、新月から満月に向けての時期は「吸収を高めながら、代謝を促す」と言うように、自分の目的に合わせてより効果的に行えます。

また、酵素を飲むことで、より手軽に「夜だけファスティング」ができ、疲れも回復するお手伝いをしたり、体の働きも助けてくれるので、一石二鳥ではなく三鳥？四鳥くらいになると思います。

「酵素飲料」は長期保存もでき、年間通いつても簡単に、思い立ったらすぐできて良いですね。それに、おろし生姜や紅茶に入れ温かくしたり(冬や冷え性の方におすすめ)、夏はハイビスカス酵素にしておいてジュース感覚で飲んだり、色々バリエーションがあるので体に合った方法で行ってください。

**実際、夜1食抜いて「酵素食」だけにした方が、確実に翌朝の体が軽く快調ですよ♪**

そこで、年間の新月・満月の月齢を表示したプリントをご用意しようと思っていますので、カレンダーに貼り付けたりして、是非、ご活用ください。

**2009年 1月は、11日(日)ー満月、26日(月)ー新月です。**

我が家は、早速12月13日の満月にしっかり「夜だけファスティング」を行いました。(^^)v

**ペット体験**…我が家の愛犬ベリー(マルチーズ、8歳)のやんちゃぶりは衰えるところを知らずで、先日(午前と午後外出の僅かの間だけハウスから出してもらおうと言う悲惨な日)も、夜、帰宅すると真っ暗な事務所の椅子に白いものが…ハウスから脱走し、事務所の床に、チューリップの球根が散乱し、かじった痕跡が。スズランに毒性があると聞いたこともあり、即、動物病院に電話して、連れて行くことにしたものの、幾度か、玉ねぎ入りのおかずや、麦芽飲料の粉末など、口にして度々病院にお世話になったものの何事も無かった為、主人は大丈夫と断りの電話を入れる始末。

ところが、チューリップは「ツリピン(心臓毒)」含むので、連れてくるよう電話があり、早速、病院へ。吸収を妨げる為、活性炭を飲ませ(口の周りに付いて無意味…)、その後、少し吐いて球根が出ましたが、実は1個強を完食していたらしく、全部は出ていませんでした。血液検査の結果、数値が異常に高いものもありますが、若干おとなしい程度で、特に変わった様子はなく、これだけ大量に食べたのに元気にしているのは、毎日食事に酵素(1日10~15ml程度)を入れているお陰ではないかと思えます。後は、酵素でどのくらい改善できるのか、経緯を見守るしかないようです。また、緑内障もあります現状維持しているのも、酵素のお陰だと思えます。



## 箸やすめ&消化促進…生姜の酵素甘酢漬

**作り方**…2mm程度にスライスした生姜(きれいに洗って皮はきれいなら残しておく)を容器に入れ、酵素原液をひたひたに注ぎ、1日漬け込み、酵素を少し抜き取り、梅酢(赤梅酢でも白梅酢でもOKです)や醸造酢を適量(好みの量に調整)を入れ、1日漬けて出来上がり。



酵素の液は、お料理に入れるか、「生姜酵素」、クズを入れて「生姜湯」や紅茶に入れて「生姜紅茶」としてお飲みください。体も温まり、消化促進もしてくれます。