

今年の4月後半は、関東でも雪のニュースもあり、野菜も高騰と異常気象に振り回されっぱなしでしたね(-.-)

気温の差が大きい日が続くと、病気でもないのに体調が整わない…と言うことも多くなりがちです。春先、「肝臓」は冬に溜まった毒素の解毒のために普段より負担がかかりやすいのですが、季節に関係なく、ストレスが溜まりやすい、アルコールをよく飲む方も含め、以下のことにお心当たりの方は肝臓に負担がかかっているそうなので、ちょっとチェックしてみましょう。

* 自律神経のトラブルはありませんか？ ・まばたきが1分間に3回以上、回数が増えた ・精神的に落ち着かない、うつっぽい(5月病)など	
* イライラする、ストレスがたまる	* 目が疲れる
* 筋肉に関係する異常がある ・肩がこる ・体がだるい、筋肉痛になりやすい(肉離れ、アキレス腱断裂なども) ・ひきつけやけいれん(熱性を含む)など起こしやすい	* 内出血しやすい、静脈瘤がある ・顔面神経痛 ・50肩 ・リュウマチ
* 血管は丈夫ですか？(血管も筋肉です) ・冷え症 ・胃けいれん ・ぜんそく ・動脈硬化 ・肝硬変 ・脳梗塞 ・心筋梗塞につながります	
* 春に体調が崩れやすい	* 爪の異常 ・割れやすい、縦線が入るなど
* 朝の目覚めはいいですか？	* 優柔不断
* 肌色、吹き出物、じんましんなど	* 酸っぱい物がお好きですか？

チェックしていて、ドキッとした方、意外に多いのではありませんか？ ただの運動不足だけでなく、知らず知らずのうちに内臓に負担をかけているんですね。(私も気をつけなくちゃ…)

山菜(春のながみ)を利用しての解毒は、熊のようにたくさん食べられませんが(^.^; 「酵素食」でのプチ断食なら、1日1食や、土日の連休を利用してなど、簡単に、何回でもできるので、今からでも遅くありません！「胃腸ケア」+「肝臓のケア」をしてみませんか。

また、食生活に気をつけるだけでなく、「血流を良くする」ことは、「肝臓のケア」にも体全体にも大切で、先日、毛細血管のことがテレビで取り上げられていました。本来は毛細血管の血管壁の内側と外側の細胞を密着させ、毛細血管から栄養を隅々まで行き渡らせる働きを「Tie2(タイツー)」と言う受容体が活性化を図っていますが、「Tie2」は、加齢とともに減少し、毛細血管(密着できなくなった部分)の隙間から栄養分が過度に漏れ出し、毛細血管も減少したりして働きが低下し、内臓機能の低下や皮膚の老化などを引き起こすそうで、その予防と回復に「シナモン」が役立つとのことでした。

偶然ですが、私は「酵素入り生姜紅茶」にシナモンの発汗や消化促進などの効果を狙って入れて飲んでいたのですが、思わぬおまけがついていたのです。



ところが、最近何となく肌の衰えを感じていて、日頃の運動不足 + ストレス過多が血流を悪くしているからとは思っていましたが、このお話を聞いて3ヶ月程シナモンを入れていなことを思い出し、急激な変化に納得がきました。(シナモン補充をと買いに行ったら、予想通り売り切れ…残念!!)

ただ、酵素や生姜などを摂取していても、歩いたり、軽く体を動かしたり、血流を良くすることを多少はしないと効果を十分に発揮しにくいことも心に留めておく必要があるようです(>_<)

酵素で歯磨き!! 我が家(大人)では、以前から夜は「ふげん塩」での歯磨きにしていますが、4年程前「ふげん」だけの歯磨きの情報を頂き、それから朝晩「ふげん」だけで磨くようになりました。

主人は20歳代から歯茎が痩せはじめ、歯並びも歯茎もあまりよくなくて、確かに歯の根元も痩せて歯が長くなっていましたが、「ふげん」で磨きだして「透いていた歯と歯の間の歯茎が伸びてきた」と感じ始め、続けること約4年、歯の隙間の80%が伸びて殆んど埋まって、確実に良い状態になり食べ物も歯茎に挟まり難くなったと嬉しそうに話してくれました。



顔も歯並びも主人似の息子(^.^;は、未だに歯磨き粉を使い、3~10分、口に入れたまま何かしながらの「ながら磨き」が多く、「歯茎に良くないよ」「経皮毒だし、歯茎にも良くないよ」と言ったがなかやめず、大事に至らない内に早くふげん歯磨きに切り替えて欲しいと思っています。

磨くコツは、先に水で口をすすぎ、ふげんを小さじ約1杯弱(歯全体に行き渡る位)で磨くだけ！歯茎、歯石でお悩みの方は、是非!! お試くださいね。

