

すきなだより

秋を通り越して、あっと言う間に冬になるのでは？と感じたかと思うと、11月になるのに各地で25度を超える夏日が予測されたり、例年より早くインフルエンザが流行してみたり、気候も人間の体も様々な変調をきたしているようです。

さて、そろそろ「風邪」の流行しやすい季節になりますね。「風邪」は固有の病名だと思われがちですが、実は「風邪症候群」と言って、呼吸器系を中心に起きる様々な症状(発熱、倦怠感、頭痛、下痢、嘔吐、食欲不振など)を一まとめにした呼び方で、某メーカーのコマーシャルのように、鼻、のど熱のタイプが主なもので、「おなか風邪」は、症状は風邪に似ていますが、ウイルスが消化管に感染し、下痢、嘔吐の症状が出るもので、「風邪」ではないそうです。



いずれにしても、くしゃみ、タン、咳、発熱、下痢、嘔吐などは、原因菌の持つ毒性による炎症ではなく、ウイルスを体外に出そうとする「からだの防御反応」です。

ところが、それらの症状のつらさから、薬で炎症を抑えようとしませんが、かえって症状を長引かせたり、折角良くなりかけて逆戻りすることになったりします。

最近では、解熱剤も極力使用しないよう叫ばれるようになってきました。ですから、お薬を飲む場合は、総合薬ではなく、自分の症状を知った上で、今、どれが必要なのか見極めることも大切なようです。



このような時、「植物エキス醗酵飲料」を併用して頂くと、身体全体を立て直し、「健康」になる手助けをしてくれます。不思議なことに、不要なものを積極的に排泄しようとしてくれますが、状態が悪化する訳でもなく、体に負担をかけず、自然治癒力を高めていきます。

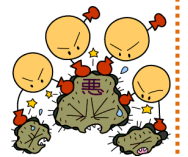
お薬を飲む場合も、一緒に飲むことをおすすめします。薬効を高め、副作用を排出しやすくしてくれて、食欲がない時は無理に食事をしなくても、消化済みの状態で栄養を補給できるので、代謝酵素(免疫力をあげる)に回すことができ、回復しやすい状態に軌道修正してくれます。

私をはじめ、幾人もの方が経験されていますが、特に、多めに酵素を飲んでいると、発熱時に高熱になる場合もありますが、解熱剤を飲まなくても、1日に何度も酵素を飲み続けるだけで38度台の熱も自然に下がり、その後のつらさありません。これも、酵素を飲んで、「消化酵素」に回すはずの体内酵素を「代謝酵素」に回すことができ、免疫力が高まり、体内の菌との戦いに勝利した結果だと思えます。

ほかに、植物エキス醗酵飲料を飲んでいると消化器系にも良い形で働きかけ、先に挙げた「おなか風邪」になりにくくなり、かかっても早く収束を迎えることができます。(我が家の子供達で実証済み♪)

これは、「常在菌」と言う、主に人の体に存在する細菌がいて、通常、病原性を示しません、体の部位で弱ったり、健康でなかったりすると、「日和見感染症」と言って、悪玉菌に傾き色々悪さをはじめます。でも、その部位の環境が良くなると、健康な状態になり症状も改善されるのです。

つまり、酵素飲用や塗布したことで「常在菌」が住みやすい環境を作り出し、消化器系や鼻、のどなどの状態が好転し、症状も改善に向かう訳です。



ですから、これは時々お話しているので耳にタコができていられる方もいらっしゃるかもしれませんが、のどや鼻が、変？と感じたら、スプレーボトルに入れた醗酵化粧水「ヘーラールーノ」を、のどや鼻(ちょっとしみます)の前でスプレーすると、風邪に限らず、花粉症やかびやほこりなどでモヤモヤしたり、おかしい時も、タンや鼻水などを排出しやすくして、間もなくモヤモヤなどが治まり、楽になります。

お薬を必要とする時もありますが、昔ながらの民間療法があるように、植物エキス醗酵飲料を利用した「醗酵療法(勝手に命名)」を利用するのも1つの方法ではないでしょうか。

酵素 de クッキング そろそろアンコウやタラのおいしい季節、さらにおいしくて鍋物や色々なメニューに！アンコウやタラは白身でさっぱりしていておいしいけど、塩茹での下処理も必要だし、あの特有なにおいはちょっと…と言う方もいらっしゃると思いますが、「ふげん」で下処理をすると、塩を使わないので、下味をつけるにも、茹でてポン酢で召し上がるにも、素材の味を楽しんで頂け、簡単です。お試しください。

- ① 流水でさっと洗い流し、ビニール袋にアンコウを入れ、全体にまぶすくらいふげんを入れ20~30分程置いて(においがしなければOK)、後はザルにあげて、流水で流すだけ。
- ② あとは、メニューに合わせて、下味をつけたり、茹でたり、お好みの調理にお使いください。

