

あけましておめでとうございます

身近な情報を、分かりやすくお伝えできたら…と思っております。
本年もよろしくお願いたします。



2011.1月

すずなだより

生姜の「冷え対策」利用で、お問い合わせがありましたので取り上げてみました。



生姜は、生で食べると「ジンゲロール」が免疫力をアップさせ、血流も良くなりますが、内臓が冷えると聞きました。でも、加熱や乾燥させると「ショウガオール」に変化し、内臓も冷えにくく、血流も良くするそうです。また、ジンゲロールは皮の近くにあるので、なるべく皮を剥かないこと、そして、酸素に弱く3分で成分が半減するので、飲む寸前におろすのがポイントになります。

●これらの問題をクリアし、「すずなだより」でもよく登場する「生姜紅茶」を上手に飲む方法は…

* **ジンゲロールが減らないよう、また、手間を半減させるために「生姜酵素」の作り置き**

植物エキス醗酵飲料を使い、生姜をミキサーにかけるかスライスして漬ける。これは、「植物エキス醗酵飲料」製造時、材料の切り口から大事な成分が逃げないように、瞬時に砂糖にまぶし、漬け込むのと同じです。

ミキサーの場合…「植物エキス醗酵飲料」を入れ、ミキサーにかけるとビタミンCの減少を抑えられます。

* **紅茶の入れ方**…ぬるめのお湯で入れる。(玉露を入れるのと同じ)

ジンゲロールとショウガオール、両方の効果をバランスよく引き出せ、紅茶の甘みも引き出せます。

こんな風にちょっと使い方を变えるだけで、何倍も体にプラスに働きます。是非お試しください。



風邪にインフルエンザ、ノロウイルスも流行の傾向だから、是非お伝えしたいこと。

風邪を引きかけたりすると「食べて体力をつけない」と言っ、食べることが良いように言われますが実は逆効果なのです。動物は、本能で具合が悪いと、食欲が無くなり、ジッとして治癒力を高めます。

本来、体内にある「体内酵素(下の図参照)」は、一定の量の中で消化酵素と代謝酵素をやりくりしていますが、免疫力・治癒力を高めたい時に、食べ過ぎると、消化酵素に体内酵素を大量消費され代謝酵素の使える量が少なくなります。

そんな時は、消化済みの「植物エキス醗酵飲料」を飲んで消化酵素を抑え、代謝酵素に回した方が、治りやすくなるのです。

そんな時は、消化済みの「植物エキス醗酵飲料」を飲んで消化酵素を抑え、代謝酵素に回した方が、治りやすくなるのです。

そんな時は、消化済みの「植物エキス醗酵飲料」を飲んで消化酵素を抑え、代謝酵素に回した方が、治りやすくなるのです。

体内酵素(潜在酵素)

消化酵素

唾液など、食べ物の消化、吸収に使われる

代謝酵素

免疫、自然治癒、呼吸など生命維持に使われる

* 私は、風邪にかかったり、熱が出ると、ファスティングに切り替えています。(38度代でもほぼ1日です)

*気になること

寒くなって、体を動かす機会もさらに少なくなり、血流も悪くなりがち…

それに、日頃あまり動かさない関節や長時間同じ姿勢だと、筋肉が収縮し、首や背骨、骨と骨の間隔が縮み、病気ではないけど痛みを引き起こしたり、不調に繋がったりするようで、これが進むと、ひざ等の関節がゴキゴキなったり、ぎこちなくなったり、その内、音もしなくなるとスムーズに動かなくなり、これが「老化」に繋がるそうです。

この指摘を受けたのは、言うまでもなくこの私です…

何となく頬骨がずれているような感じがして、あちら

こちらメンテナンスが必要のような気がして…

知り合いの整骨院で診てもらうと、首(頭の付け根)の方の骨が筋肉に引っ張られ、

骨の間隔が詰まり神経を圧迫して、頭がボワンとしたような感じがしたり、不調を招いて

いたようで、首のストレッチを教えてもらいました。(素人なのでうまく表現できません…)

運動不足、ストレスなどで起きる筋肉のこわばりは、日頃動かさない方向に筋肉を動かしたり、軽くストレッチしたり、左右バランス良く筋肉を使うと随分楽になるそうです。

筋肉、関節、血流などが良くなり、痛みの原因を回避することができるようです。

もちろん、少し体を動かす前に「植物エキス醗酵飲料」を飲むと代謝も良くなり、疲れの素も残りに

くなるので、フィットネスクラブやウォーキング、登山などの前におすすめです。もし、飲むのを

忘れた(><)と言う時は、後でも良いので飲んでおくと疲れの残り方が全然違うので、お試しください。

また、お薬を飲む必要がある場合は、「植物エキス醗酵飲料」を一緒にお飲み頂くと胃の保護、薬

の相乗効果にもなります。



我が家には、愛犬の行動制限の為と、運動不足を補う苦肉の策(^_^;)で、「すのこ」で柵を作り、足を40,50cm上げる障害物を設けています。何にもしないよりは、少しはマシかな?ゞ(^_^)

* 文中の「酵素」とは、大高酵素のいくつかある「植物エキス醗酵飲料」を分かりやすく表現したものです。

大高酵素福井販売 <http://www.infinite-kohso.biz/>