

すずなだより

このところの冷え込みで、あちらこちらで初雪の便りも聞かれる頃となりました。

さて、今年は、インフルエンザのワクチンの値上げやワクチンの確保が難しいなどのニュースを耳にします。その他、病院などのポスターや高齢者向けにインフルエンザのワクチン接種を促すテレビのお知らせを良く目にしますが、厚労省でも「ワクチンはこれを完全に抑える働きはありません」の一文や、WHO（世界保健機関）でも「予防効果は期待できないが、発症や重症化を抑える効果はある」とされています。

また、インフルエンザは、人に感染する度に小変異を繰り返し、ワクチンの型の選定する期間などを含めると前年度流行した型とは違うものになっているようで、インフルエンザの型が違えば、ワクチンを打っても意味がない訳ですし、ワクチンの十分な安全テストもされていないということです。



しかも、高齢者や子供、妊婦などは特に接種を薦める傾向にありますが、免疫力の低い人にとっては、ワクチンの害を受けやすく、ワクチンの保存料として含まれる「水銀」の影響で赤ちゃんが「自閉症」になる危険もあるなど色々問題があるということです。

免疫力の低い人にとって、ワクチンは害になると言うことは、やはり「腸内環境」を整え、善玉菌を増やし、ウイルスに負けない、ワクチンや薬を使っても有効に働く体＝良い腸内環境でなければ意味がない訳です。これは、解熱剤なども同様で、一時的に熱は下がっても、逆に病気は治りにくくなるのです。



つい先日の、私の体験です。毎年(今年で10年)行っている、福井販売主催の岡部賢二先生の講演会の前に、久々(時季的に注意が必要だそうです)、風邪をひき(私の場合、鼻の奥がヒリつくから始まる)、ヘーラールーノを鼻の粘膜に塗布して、治りかけたところに用事と、ストレスが重なり、1週間目の就寝中に気管や気管支に違和感があり、朝には声がまともに出ない状態に陥り、その日は39度近くの高熱と鼻の炎症が顕著に現れましたが、薬も飲まずに丸1日のファスティングで熱も下がり、高熱が下がった後の頭痛と体のこわばりは、翌日、発熱しなかったのも、夜、軽くお風呂に入り、体を温め、血流を良くし、改善。咳は出はじめましたが、終息間近です。(かりん酵素が残っていたら良かったのに、残念)

発症して2週間、途中、大声を出したり、長くお話しすることも多く、喉の炎症が治りにくかったのは別に、**酵素飲用だけでの高熱の解熱体験**は、今迄に何度か、私も家族も体験していますが、「免疫力」を上げるのに、体内酵素の消化酵素を無駄に使わず、代謝酵素に回し、免疫力アップに「大高酵素飲料の飲用」がどれだけ役に立つかの良い事例だと思えます。それに、ファスティングをすると、治りかけの体も楽で、肌も調子良いのです。

もし、お薬を飲む場合も、大高酵素飲料と一緒に飲むと胃腸への負担軽減、副作用は体外に排出しやすくなり、薬も効果的になりますので、一緒に飲むことをお忘れなく！！

今年、半月板損傷の痛みから、さらに体を動かすことが少なくなり、体重も少し増加したのも、少し落ち(ファスティング後も食事が元に戻りにくいよう心掛けています)、久しぶりの「1日ファスティング」が、デドックスにもつながり、言い方は適切ではないかもしれませんが、「不幸中の幸い」と言ったところです。

***酵素でクッキング** 10月には、メーカーさん斡旋で購入した北海道のじゃがいも(今年は、玉ねぎも買ってみました)が届きます。また、今年は家で採れたバジルの生葉があるので、塩味のシンプルなスープシチューを作りました。



「塩」は、体にとってとても大切なものなので、体にもやさしくて、お料理がおいしくなる「天然塩」(精製塩は塩化ナトリウムだけなので×。なめて甘味が残るお塩が自分に合っているそうです)を選んでくださいね。

***材料** じゃがいも、玉ねぎ、人参、パプリカ、バジル、ふげん、海の華(焼き塩)、合わせ酵素醤油、オリーブオイル、コショウ、肉や魚介類はお好みで。

***作り方** ①じゃがいも、玉ねぎ、人参(皮はきれいなら、むかない)は、食べやすい大きさに切る。

②鍋に、水(最初は浸るくらい。この方が早く火が通る)とふげん添付のスプーン1杯強の「ふげん水」で加熱。

③途中で、お好みで肉や魚介類、適当な大きさに切ったバジル(たっぷり)を入れ、塩、コショウで調味し、合わせ酵素醤油を適量加え、味を調え出来上がり。

***ポイント** ・ニンニク、生姜などは、お好みで。

・塩だけで調味する時も、酵素原液を少し入れると、味に深みが出ます。

・生バジルが無い場合、乾燥バジルでも、オールスパイス、ナツメグなどのスパイスで風味をプラス。

・翌日、トマトやケチャップ、カレーパウダーなど加えると、目先も変わりますし、作り置きも便利です。

・「冷え」が気になる方は、根菜をタップリ入れましょう。レンコンもおすすめです。

レンコンなら、ただ切って入れる以外に、すりおろし(軽く水切りして)たり、みじん切りにしてミンチに混ぜ、肉団子にしてもおいしいです。(マカロニとか入れるのもおすすめです)

