

すずなだより

2018年に入って2度の大雪波。福井のような雪国はもちろん、雪があまり降らない地域も、雪かき、慣れないガタガタ道での運転などでお疲れだと思います。そんな時は、是非、大高酵素飲料で疲れを取りましょう。

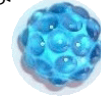


これだけ気温が低くなると、筋肉が収縮し、手足の血流も極端に悪くなってきます。でも、手足が冷たくなるのは、気温のせいだけではありません。人間は、気温の変化など関係なく、体温を一定に保とうとする「恒温動物」で、寒いと体内の温度を保とうと、中心部に血液を集めます。そのため、体の末端に血液が行きにくくなり、手足の温度が下がり、冷えとして感じるのだそうです。血行不良の原因として



- ・気温、室温(夏は冷房)
- ・衣類で体を締め付けている
- ・運動不足
- ・同じ姿勢を長時間続ける
- ・背骨や骨盤などのゆがみ
- ・冷たいものの飲食
- ・偏った食事や不規則な生活
- ・ストレスや過度な緊張

などがあります。青文字は、青竹踏みやコロコロボールなど利用し、足つばを刺激したり、ストレッチしたりすることで血流を促すことができます。



コロコロボール(凸凹付きのスーパーボール)

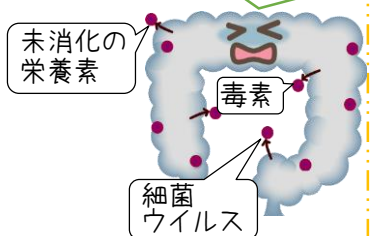


でも、女性の場合、**血が流れない(気滞、オ血)**、**血が作れない(気虚)**、**血が足りない(血虚)**などの**体質(貧血を含む)**も大きく影響しているそうです。

私が大高酵素に携わるようになった頃、胃腸に負担がかかると、肝臓、腎臓などの内臓まで疲弊することになり、様々な病気につながると教えて頂きましたが、近年、「腸」は私達の心身の様々な病気を左右していることが解明されてきました。

腸から漏れてる(>_<)

また、血液は造血器官の骨髄で作られていると言われていたのですが、50年以上前から**腸管造血説**(千島学説)があるそうです。検査機器も進歩しているので、もっと腸に関係することが分かるかもしれません。



それから、「リーキーガット症候群(腸漏れ症候群)」という言葉をご存知ですか？これは、腸管に穴が空いたり、細胞が薄くなったりして、そこから未消化の栄養素、細菌やウイルス、毒素が血液中に漏れ出ると言う腸の状態を指しているそうです。

リーキーガット症候群は、春先から多発する花粉症をはじめアレルギー、下痢・便秘、統合失調症(精神疾患)や更年期障害などにも大きく影響を与えているそうです。

以上のように、最近、各種メディアでも、もっと腸内環境を良くしないと病気が増えると言われ、病気治療のために飲む薬も効きにくくなるとも言われています。

大高酵素は、腸内環境を良くするお手伝いをします。でも、暴飲暴食、冷たいもの・砂糖などの体を冷やす成分、温度が下がると固まる脂肪類(液状でも避けたいものもあります)、現代はさらに添加物の影響もあります。それらを全く避けることは難しいので、少しでも摂取を控えること、食べたらずい少くも体外に排泄しやすくするなど腸内細菌を味方につける努力をし、腸内環境を整えることを心掛けましょう。一度悪くなったものを良くするには、それまでにかかった時間の何倍もかかりますからね。

腸内環境が良くなると、気になる病気や血液に関係する事も良い方向に変わるのではないかと思います。

それから、**便秘、慢性的な偏食や野菜不足などで食物繊維不足の方は**、大高酵素飲料(以OE飲料と表記)だけよりも、OE飲料を玄米麴に培養した「**トクコーゼ**」の併用で、より腸内環境が整いやすく、やる気も起き、無臭ニンニクも入っているので、疲れにもよく、頑張れます。是非、お試しください。また、飲む時はホットで飲むのが、より効果的な飲み方でおすすです。



*OE飲料にプラス/ホットでおいしく…OE飲料は、お湯を注いだ後に入れ、約5倍に希釈する。

- ・シナモンパウダー…1振り。お湯を注ぐ前に入れる。
- ・ピュアココア(無糖タイプ)
- ・焙煎生姜…製品の説明書に記載の分量を参考に入れる
- ・おろし生姜…小さじ1/2程度

*季節により、OE飲料に約1週間漬けて「〇〇酵素」を作る

薬効、風味をプラス。(材料はふげんで洗う。漬けた材料は食べられます)



OE飲料
450mlでの
目安です

- リンゴ酵素…りんご1個を皮ごと(約1cm幅に切る)漬け込む。
- ゆず酵素…小振りのゆず4~5個を切らずに丸ごと漬け込む。皮が要です。
- 生姜酵素…スライス(せん切りでも)125~150gを漬け込む。

