すすなだより

2017年2月

今年の冬は、大雪との情報もあり、北陸に属す福井は大雪かと思っていましたが、今のところ平地でやや積もった程度、山手はやっとまとまった雪が降りスキー場も本格オープンになりました。

さて、まだ、花粉症の時期は先だと油断していませんか？今年は花粉も多くなると言うし、PM2.5も含め、早くから飛来すると聞きました。(花粉は毎年多いと言っているような気が…)

花粉症(アレルギー全般)は、花粉や食べ物など原因物質だけが問題ではなく、体の状態も大きく関係しています。

ストレスや食生活、その他、生活で利用している化学物質など、好ましくないものがどのくらい蓄積されているかによって、大きく差が出てきます。特に腸内環境が良くないと、症状がひどくなります。

たとえ炎症を薬などで一時的に抑えても、根本的に改善した訳ではありませんよね。
状態を少しでも軽減できるよう、食生活で、少食を心掛けたり、手作りしたりして、食品添加物を摂る量を減らすだけでなく、腸内に溜まった、不要なものを排出しやすくすることも大切なのです。

排出を促しやすくするには「ファスティング(断食)」がおすすめですが、一般的なファスティング(野菜ジュースなどを飲むか、何も食べない)では、おなかが空いてつらく、ファスティング後、反動でドカ食いしたりします。

その点、**大高酵素式「ファスティング」**なら、大高酵素飲料を飲むので、空腹感が感じにくく、簡単にできます。
また、腸内環境を整える手助けができるので、体調の状態も維持しやすく、しかも、

＊胃腸を休められる　＊生活に必要なカロリーやミネラルなどを摂取できる　＊スポーツなどもできる
＊オリゴ糖を含んでいるので腸内環境を整えるお手伝いをする　＊気持ちが落ち着く
＊排泄を促しやすくなる　＊代謝(疲労、肌修復の回復、発汗)を 促しやすくする　＊血流を促しやすくなる

など、あらゆる面で体をサポートします。また、基本的には、暴飲暴食のリズムのリセットが目的ですが、

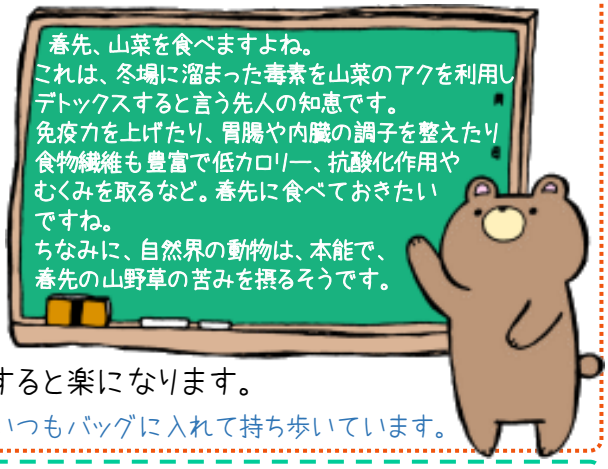
＊体温が1度下がると免疫力が30%下がるので、体を冷やしやすい性質のもの(砂糖も)を極力避ける
・「根菜」や生姜などの薬効を利用する。(加熱してね)
・コーヒーなども飲み過ぎは注意(紅茶は半醗酵で体を温める)
・必要以上に減塩しない…ただし、精製塩ではなく、ミネラルを含んだ天然塩でね！
塩は、一時的に血圧は上がりますが、水分を吸引し、血液量が増え、血流が良くなる。
＊腸を汚しやすい動物性油脂を控え、油を見直す

ショートニングが多用されている。
トランス脂肪酸を含み、アレルギーの一因に。
海外では使用規制がある

などにも心掛けると良いですね。

ファスティングは難しい…と言う方は、せめて1食を大高酵素飲料に置き換える「プチファスティング」や大高酵素飲料のお湯割りを食事前に飲んで食事の量を少なくする方法もおすすめです。

この時季おすすめな飲み方は、生姜酵素です。
(大高酵素飲料900mlにスライスした生姜250gを1週間程漬け込むだけ)
約80℃のお湯で割ると、美味しい上に、生姜の体を温める効果とデトックスパワーを一緒に摂ることができます。(約5倍希釈がおすすめ)
漬け込んでまでは･･･、と言う方は、大高酵素飲料を飲む時におろし生姜小さじ1/2杯を入れお湯割りする方法もあります。



余談ですが、花粉症を含め、鼻やのどが変…と言う時、大高酵素の醗酵化粧水「ヘーラールーノ」を、鼻やのどにシュッとスプレーすると良いですよ～。鼻にスプレーする前に、鼻をかんでシュッとすると楽になります。
一度お試しください。私は、色々利用できるので、スプレーボトルに移して、いつもバッグに入れて持ち歩いています。

＊酵素 de クッキング

我が家は、エアコンではなく、対流式のストーブを主に使用しています。
温かいだけではなく、調理にも使えるので重宝しています。(^^)v

煮物は、煮崩れしやすい、煮込み時間が長い、味がしみ込みにくいなどお悩みも…。
根菜は、水から煮るのが、素材のおいしさを活かしつつ、簡単においしく作る方法の1つですが大高酵素の**粉末タイプ「ふげん」**を加えると、煮物は煮崩れしにくくなります。また、アク抜き、硬いものを柔らかくする、乾物や素材特有の嫌なにおいを取り、おいしい風味を引き出します。
とても便利な上に、小麦粉代わりにも使えるので、様々なお料理にお使い頂けます。
できれば、甘味料代わりに、**大高酵素飲料**を利用すると、味も深みが出て、よりおいしく味もしみ込みやすくなります。ご家族の健康のためにも、是非、ふげんや大高酵素飲料を利用ください。