

## 食べるものだけで病気は治る I

皆さんは、朝起きてからまず、1日の最初に何を口に入れてありますか？

水分はどのようなものを飲んでいきますか？

人間の体のベストな水分量は、60%くらいが目安とされています。

就寝前にはコップ1~2杯。朝は少なからず、喉の渇きを感じているでしょう。

朝、人間の体温と同じか少し温かい飲み物が、1番胃腸に負担が無く、体に優しいそうです。寝ている間に体温が下がった体は、白湯をゆっくり飲むことで、胃腸から他の臓器へ熱が伝わり、全身の血流が促されます。そうなれば、滞った老廃物の排泄も促され、代謝が上がります。その日の体調によって、白湯でも味が微妙に苦く感じたり、甘く感じたりします。

その感じ方によって、次に手作り野菜ジュースを作ります。常温でジューサーで搾ります。

### ★白湯が苦いと感じるときは……

胃酸過多、逆流性食道疾患、寝不足、ストレスで亜鉛不足

ニンジン2本、りんご1個、タイム2枝、かぼす1個

### ★白湯が甘いと感じるときは……

体がほてってむくみがち。近年湿度が高い日本(特に梅雨から夏)では基本的に脾

(脾臓)にトラブルがある人に多い

ニンジン2本、りんご1個、セロリ1本、レモン1/4個

### ★白湯が酸っぱいと感じるときは……

寝汗をよくかき、喉、目、口がよく渴く。血液の水分が少なくなって、乾燥肌の人が多い

ニンジン2本、りんご1個、キウイフルーツ1個

### ★白湯がしょっぱいと感じるときは……

ストレス過多で、気のめぐりが悪くなる。体を温めるエネルギーが足りず、体が冷えて

関節痛や肩こり、口内疾患になりやすい

ニンジン2本、セロリ1本、かぼす1個、大葉10枚

### ★白湯が美味しいと感じるときは……

体は冷えもほてりもなく平性。しっかり野菜、果物の酵素をとり入れて

ニンジン2本、りんご1個、かぼす1個

## りんごは、赤いりんごよりも青いりんごを食べる

りんごにはさまざまな種類があり、それを色で分類すると青いりんごと赤いりんごに大きく分けられます。どちらのりんごでも効果を得ることが出来ますが、青いりんごのほうが

プロシアニジン成分が多いのです。内臓脂肪が気になる人にはおすすめです。肝臓内での脂肪の燃焼が促進されて、脂肪の蓄積が抑制されるのです。

赤いりんごは、熟するとアントシアニンという成分に変化しています。これに対し青いりんごは、熟してもプロシアニジンとして果肉にそのままとどまっているため、脂肪分解には特におすすめです。

日本にある青りんごには、黄王・トキ・王林などがあります。

おすすめの食べ方は、食前に皮ごと半分食べること。1個食べてしまうと糖質摂取が多くなってしまいますので、半分皮ごと櫛形切りにして食べることに。

食前にりんごを食べると、プロシアニジンがどの食事よりも先に胆汁酸に吸着するため、脂肪は吸収されず体外に排出される。

胃酸が弱く冷えがある方は、食前に白湯を飲み、それから食事ごとに半個、合計1日1.5個が適量となります。

普段、朝食を摂らないという方も、白湯とりんご半個は食べるようにすると、今の健康を持続できると思います。

## 15分でできるキウイのフルーツ酵素

キウイフルーツの特徴のひとつに挙げられるのが酸味。その舌で感じる甘さの中に広がるさっぱりとした酸味こそビタミンC。グリーンで60ミリグラム、ゴールドで120～130ミリグラムです。レモンで100ミリグラム位ですから、ずば抜けて高いことがわかりいただけます。

ストレス過多や、体質的にほてりやすい体の熱を取り、唾液分泌を促して喉の渇き、粘つきを解消します。熱を溜め込んで、むくみ、尿の出が悪い方、また腎臓や、尿道に利尿作用の滞りから、結石ができやすい状態にも有効です。

胃腸の働きを整えてくれる食物繊維の一種ペクチンが含まれていて、動物性脂質の摂りすぎによる消化不良、食欲不振、食道から胃、腸の入口にガスが溜まる不快な症状改善にも良いとされています。キウイのポリフェノールには、免疫力を高める働き

があり、また、皮の内皮には細菌感染に抵抗する強力な効果があるといわれています。

キウイの中のゴールデン種に含まれている多量のビタミンCは、不調の時に分泌される強力な胃酸と、添加物の摂取で排出されずに胃腸で残留している成分で合成するニトロソ化合物(発ガン性物質)の産生を止めます。それによって、免疫力を増強させて、ガンの発生を予防します。

キウイのペクチンは腸内を柔らかく動かして円滑にする働きがあって、血行不良による体温低下で消化されずに便と一緒に腸内で溜まっている有害なガスをスムーズに出す作用もあります。この作用で、コレステロールが溜まらなくなるので結果的に生活習慣病予防につながっていきます。

キウイにはアクチニジンというタンパク質分解酵素も豊富に含まれていて、お肌を活性化させて柔軟にして、余分な角質(タンパク質)を浮き上がらせて毛穴を引き締め、肌理のそろった肌に改善する働きがあります。

そのキウイとベストマッチするのがハチミツです。ハチミツの主成分は、素のままのこれ以上分解する必要のない単糖類であるブドウ糖と果糖。そのためすぐに消化し、エネルギーとして体に吸収されて疲労回復にもうってつけですが、キウイとハチミツ、この2つの成分が合わさるとさらにパワーアップするのです。キウイ1個をごく薄く皮をむいてザク切りにして、ハチミツを小さじ1杯混ぜ合わせ15分おくと新鮮なフルーツ酵素が出来上がります。

ストレスが溜まってイライラしてくると、口から入れる食事もおざなりになりがち。そういったときは、キウイのフレッシュな酵素を作って、ヨーグルトに混ぜてささっと食べると、カルシウムも同時に摂取できてイライラも解消でき、代謝や免疫力もグンと上がります。