



いたわり

2009年2月号, No.97
くすりのキルト(救)健康新聞

第213回 「病気になるなからだズリ」
〈日時〉 2月19日(木) 午後2~3時
〈場所〉 くすりのキルト 玉名店 健康教室(2F)

第38回 「くすりのキルト 植木店 健康茶話会」
〈日時〉 2月5日(木) 午後1時30分~2時30分
〈場所〉 くすりのキルト 植木店 店内

第7回 「マザーの会」(子育て・母乳育児・3食相談)
〈日時〉 3月6日(金) 午後2時~3時半
〈場所〉 くすりのキルト 玉名店 2F 健康教室
〈講師〉 みなかた助産院 助産師 賀久はつ先生

悪玉菌だけを退治・うがい梅酢で!

口の中には、11つも善玉菌や悪玉菌が常在していて悪玉が増えないう善玉が抑えています。しかし疲れたり、抵抗力が落ちると悪玉の方が増えて、**のど痛**や**かぜの症状**になります。うがい薬という「イソジン」や「〇〇うがい薬」を思いますが、これらの殺菌うがい薬は善玉も悪玉も全て殺してしまいます。すると今度は見張りのいらない状態で悪玉だけがが増えてしまいまた症状が悪化するのです。

梅酢は梅の実を塩漬けして圧してしめ出した液で一番の働きは**殺菌作用**です! 梅干よりも梅肉エキスよりもその殺菌力は強力で

急性の強い**下痢**や**食中毒**には即効性があります。これは梅酢に

含まれる**クエン酸**をはじめとした数々の**有機酸**の働きです。有機酸には体内に侵入したウイルスなどの異物を分解して排泄する**解毒作用**があります。

さらに梅酢に含まれる**自然塩**にも殺菌作用と防腐作用があり、梅酢は**有機酸**と**塩**の二つの成分で何よりも強い殺菌力を発揮するのです!

しかも善玉菌は増やし、悪玉菌だけを退治するという優れたものです。

うがいは5倍にうめて、**喉が痛く時は2倍にうめた梅酢**と**さかすき2杯**飲むと薬になります。白梅酢よりもシソの殺菌、抗菌力がプラスされた赤梅酢の方に薬効があります。

40歳からの元気食

20代、30代と違って40代になると何となく体調が変ってきたと言われる方がたくさんおられます。確かに加齢、仕事のストレス、家庭の問題、運動不足など働き盛りの40代の体が悲鳴をあげる要因はいくつもあります。男性なら高血圧や糖尿病、女性なら不妊や更年期障害、また40代の癌疾患は進行も早く死亡率が高、事は周知の事です。仕事や環境を変える事はなかなかできませんが、食生活の改善だけは誰でもすぐできます。私達の体の60兆の細胞やそれを養う血液は全て口から入れた「食物」でできているので、「医食同源」といいますが、食生活を変える事で40代からの健康は大きく変わります。

●パンは食事にはしない!

日本のパンはお菓子です! 食パンにもバターや砂糖が入っていて、その上にまたバターやジャムをぬるとやはりお菓子です。主食は「ご飯」、玄米や雑穀を入れるとバスタッドが白米よりもパンよりはいいです。お米を炊く時は水しか入れませんが、パンを作る時は防腐剤や殺菌剤など不必要なものまで入っています。パンが好きなら週に1回とかに減らしてみよう。(乳がん患者は8割がパン食というデータがとれています)

●缶コーヒーを常飲しない!

値々40代の体をむしばむ天敵は缶コーヒーです。今は多種多様な缶コーヒーが作られ、消費量もどんどん増えているという事は、飲んでも増えているということです。飲んでる本人はちょっとのどを潤さしたり、眠けを覚ましつものかもしれませんが、しかし無糖以外の缶コーヒーは「香料入り砂糖水」です。喫茶店で出るコーヒーカップに角砂糖を5個も入れたのが普通の缶コーヒー。微糖でも4個は入っています。「コラーゲンジュースは体に悪い」と思って眠け覚ましつもので、飲んでる缶コーヒーは、健康を気づかいながら、実は糖尿病にむかってつき進んでいることになっていきます。

●副食は季節の野菜を中心に、動物性食品(特に肉)を減らす。

旬の野菜にはそれぞれ意味があります。夏は暑く汗をかくので、水分が多く体を冷やすキュウリやトマト、スイカ。冬は大根、ゴボウ、人参など、体を暖めてくれる野菜ができます。私達の歯は穀物を食べる臼歯、野菜を食べる門歯、肉を食べる犬歯の割合が5:2:1でできています。その割合で、食事をしましょうという事なのです。和太鼓「TAO」のメンバーは演奏の前日は肉を一切食べないそうです。肉を食べると体がだるく、持続力がなくなるのだそうです。実際に肉を食べると、4~5時間後から血液の中の赤血球がバタバタとひっつきだし固まりになってきます。すると毛細血管に入れなくなり酸素を運べなくなります。なんと**30%**も酸素の供給が減っていくそうです。体中の細胞は酸欠で悲鳴を上げている状態です。肉を食べないと元気がでないではなく、肉を減らして元気を出しましょう!

