



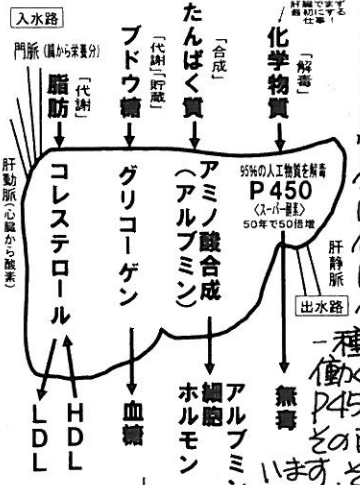
いたわり 2008年5月, No88

くりのキト叔健康新聞

〈第2回〉「緑の輝きバズツアー」
 (日時) 5月15日(木) 午後1時~
 クラエ場見学+ けさき茶寮 電気保の 和太鼓
 花かご 薬石料理 + TAO公演

第29回 くりのキト植木店健康座談会
 (日時) 5月19日(月) 午後1時半~2時半
 (場所) くりのキト植木店 店内

人生の幸せは肝臓で決まる!



肝臓は人体最大の臓器で日に1kg以上200本の血液が流れ込んで全2の栄養や毒の処理をしては所です。肝臓(かんじか)の言葉通り、肝臓が元気がないと毎日気持ち良く過ごす事もできません。目の通り、陽から照らされた栄養は一旦、肝臓に運ばれ、脂肪はコレステロールに作られLDLとして全身に運ばれます。ブドウ糖はグリコーゲンとして貯蔵され、肝臓から出て11時に一定量の血糖として調節します。たばこは肝臓でアミノ酸合成をして体の細胞やホルモンなどを作る材料として使えます。しかし、一番最初にその仕事は解毒です。毒がそのまま全身を回るととんどん死に近づくからです。通常解毒酵素は一種の毒に対して一種の酵素、AはA、BはBといった具合に何と何の毒かが50年前に突然P450という酵素が肝臓に現れたのがP450はたいてい化学物質の95%を解毒するスーパー酵素でその酵素が肝臓に現れなければ人類は全滅していただいといわれています。そのP450が何となく50年間で50倍にも増加して113のたまたま、50年前から着色料や保存料などの食品添加物の害、化学薬品など今般人類が入れた事のほかた化学物質がとんどん体内に入り、それを解毒するのにP450が増えるに増えるに得なからたので、という事は今の私達の肝臓は解毒の仕事だけで一杯で悲鳴を上げて113の状態なのです。それから他の仕事ができず、高コレステロール、糖尿病、肥満、アレルギーやホルモンのアンバランスなども肝臓が解毒をメインにしなければならぬ結果とも言えます。筑後産クラ新バイオリンク5粒は葉緑素が328mg(クロロフィル)して解毒の効果がより一層グレートアップしました。バイオリンク5は肝臓をどんどん元気にします!

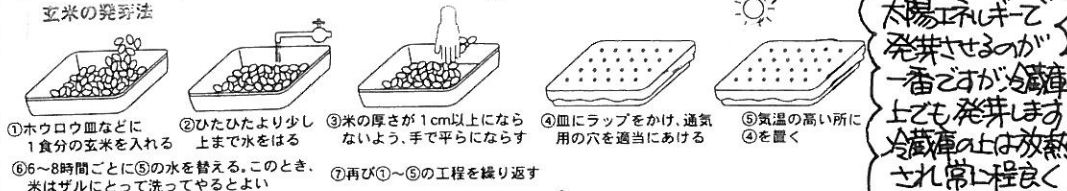
解毒!
 P450
 クロロフィル
 エステル

死んでいる白米・眠っている玄米 起きている発芽玄米



我が家ではずっと前から圧力炊飯器で玄米を炊いて食べてきましたが、14月程前からある記事を読んでから発芽玄米にして食べます! 「玄米」には胚芽部の中にビタミンB1、B2、ナイアシン、B6、ビタミンEやミネラルも多く含まれています。胚芽部から芽が出るので「命の元」がある米が「玄米」です。その玄米から胚芽部や美白・美容効果のある米糠を取り除き精米したのが白米です。つまり「命のない米」と言えます。そして玄米を水分と温度の条件を加えて1mm程の芽を発芽させた状態にしたものが「発芽玄米」です。以前から発芽玄米にはギャバという成分が多いのは知っていました。ギャバとはアミノ酸の一種で脳機能・血流改善作用、アレルギー予防、高血圧正常化作用、精神安定、鎮痛作用などがある物質で発芽玄米には白米の10倍ものギャバが含まれています。しかし、私も動かしたのは次の言葉です。「発芽玄米は米の母乳化食品です!!」

子宮内で育つ胎児には、デンプンとブドウ糖にしたりタンパク質をアミノ酸に変えて栄養として吸収する能力は備えていません。だから母体で作られたブドウ糖やアミノ酸が入るのを通して子宮の胎児に送られ、その栄養で育つのです。産まれた新生児にも栄養を分解して吸収する能力がない為、今度は「母乳」として母体に使える栄養をもらい、体を大きくしたり、生きていくエネルギーをもらいます。玄米には新しい芽を育む「胚芽」という器官があります。新しい芽が生まれ育つためにはそのエネルギーとなる栄養素はより小さい分子量の吸収しやすい形で胚芽に送り込まなければなりません。そのため発芽の準備が始まると、種の中での眠っていた酵素が目覚め(活性化)、発芽の為に蓄えられていた、例えば「デンプン」はブドウ糖にタンパク質はアミノ酸に、脂肪は脂肪酸に分解されて胚芽部に送られます。つまり発芽の開始とともに、米の内部に貯蔵されていた栄養素は母乳化した状態で胚芽に送られるのです。人間にとって一番理想的な食品はヒトの母乳です。母乳はあらゆる栄養素が吸収しやすい状態を全て含み、しかも免疫力まで備えています。という意味で発芽玄米は母乳化した理想的な主食と言えます。



キト叔叔叔叔! 生き活きみどり玄米 1kg 900円
 完全無農薬・米ご普通の炊飯器で炊けば、白米と混ぜても炊けます。

太陽エネルギーで発芽させるのが一番ですが、冷蔵庫上でも発芽します。冷蔵庫の上は放熱され常に程よく暖かいため、24時間24時間発芽します。

