

【赤富士開運屏風】で金運がアップ! 子宝にも恵まれた

健康

1日20回

捨てる部分にこそ薬効がいっぱい!

皮茶

で血圧が下がったやせた、冷え症が治った



'08 2

新年特大号

別冊付録
目と脳の2つの“見る力”をアップして視力も高まる
ダブル残像
1週間プログラム



新年特別添付付録!

赤富士開運屏風

で金運、勝負運、健康運がつき、商売繁盛! 子宝にも恵まれた!

背中伸ばしで

肩こり、目の悩み、胃痛、頭痛が1週間で治った!



短期間で

13 kg、10 kg、9 kg、

やせてウエストも

20 cm減!

冷え症、生理痛、肩こりも改善した

骨盤キラキラダイエット



日野原重明先生も40年間つづけている! ひとさじの

植物オイル

で便秘、肌荒れがすぐに解消



【小指湿布】で腰痛が5分で消えて不眠症、アレルギー性鼻炎も治った!



子宮頸ガンを克服した

洞口依子さん

の闘病記も!

【子宮のガン・筋腫・内膜症】

を防ぎ、治す新療法

半年で目元のシワとくまが消えた!

乾燥肌も改善しムダ毛も消えたと大評判の

【黒豆化粧水】

顔や手のシミが消えた! 痛めた指や膝も改善した! 塗って飲んで健康になる

【朝一番のツバ】

は意外な万能薬



【ゆず酒】で痛みが消えた / 掛布雅之さんの薄毛が改善 【ナツシロギクエキス】 / 花粉症、アトピーに 【ベにふうき茶】 / 【酵母ヨーグルト】で頑固な便秘も即治る!

ゆずパワーを解説！

ダイエット、美肌効果だけでなく 発ガン性物質の発生を防止。ゆずの 有効成分が丸ごととれる【ゆず酒】

高知大学教授 沢村正義



皮に健康成分が多いゆずは丸ごと摂取したい

昔から「食べる薬」といわれてきたゆずには、じつにさまざまな健康効果があります。

まずはダイエット効果。ほかの柑橘類にくらべてゆずに多いクエン酸は、クエン酸サイクルといって、代謝の仕組みを助けて、新陳代謝を活発にする働きがあります。また、熱産生を高めることで、摂取したカロリーが脂肪として蓄積されるのを防いでくれます。つまりゆずを食べることで、脂肪が効率的に燃える代謝のいい体をつくることができるというわけです。

美肌効果が高いビタミンCも果汁100g中35〜50mgと多いため、ゆずは女性にとってもうれしい果物といえるでしょう。

PROFILE

農学博士。文部省在外研究員としてオランダ、イタリア留学をへて現職。ゆずや、すだち、オレンジ、みかんなどのカンキツフレーバーに関する研究が主なテーマ

オレンジ、すだちなど他の柑橘類と違って、皮もいっしょに食べるという特徴があります。じつは、ゆずの有効成分は、皮にとっても多いのです。ビタミンCは、果汁の5〜6倍の含有量ですし、ゆずの香り成分、リモネンも皮に豊富。

シトラス系の香りであるリモネンは、気分をリラックスさせて、ストレスによる食欲の低下を防いでくれます。

リモネンはさらに、ガン細胞増殖抑制効果が報告されています。海外の研究結果ですが、肉と野菜をいっしょに食べると唾液に含まれる硝酸還元菌という雑菌と反応して、発ガン性物質が発生します。リモネンは、これを抑制してくれ

るので。ほぼ毎日、ほとんどの人が肉と野菜をいっしょに食べても全員がガンにならないのは、ゆずやほかの食物から摂取しているリモネンが一役買っていたというわけです。

ゆずの皮には、血管をもろくするコレステロールを減らす作用もあります。これは、皮に含まれるβ-シトステロールという成分の働きによるもの。

このように、果汁はもちろん、皮にすばらしい健康効果があるゆずは、丸ごと摂取したいもの。生のゆずを焼酎に漬け込む「ゆず酒」には、ゆずの有効成分が溶け出ていますし、それを日常的にとることができるとおすすすめです。

Dr.も太鼓判！ 関節痛、神経痛など つらい痛みにも有効

どうちあき脳神経外科クリニック 工藤千秋

ゆずは昔から、リウマチ、腰痛、膝痛、神経痛などの痛みをやわらげる食物として知られ、昔の人は、ゆずの種を刻んで痛みがある場所に直接塗っていたといういい伝えもあるほどです。

現代医学の研究でも、その効果がわかってきています。注目すべきは、果肉部分に含まれるイソフラボン、種に含まれるテルペン、皮に含まれるヘスピリジンという成分。

これらはまず、痛みの直接的な原因である各所の炎症を抑える働きがあります。さらに血流をよくする作用もあります。血流がよくなると冷えも改善しますし、体内の痛みのもとになる物質を洗い流してくれるため、リウマチや膝痛、神経痛などの痛みにも効果的です。

イソフラボンやテルペンは、炎症部分の免疫反応を狂わせ、悪化させる活性酸素を除去する抗酸化成分も豊富です。