



体の内から外から
元気になる、きれいになる

お手製だから安心! 安全! 安価!

飲む・食べる・塗る 手作りサプリ&コスメ

台所の野菜と果物でお金をかけずにぱぱっと作る“わたし限定”健康食品と化粧品
メタボも便秘も解消 血液サラサラ ダイエット効果 美肌と育毛 しみ・くすみ改善

くどうちあき脳神経外科クリニック



院長掲載誌

主婦の友社

セレクト
BOOKS

皮も実も種も！
さまざまな薬効&使い方ができる

ゆず活用法

ゆずは、古代の薬学書にも「香りで脳を刺激し、血のめぐりを促進して冷えや神経痛を治す」と書かれているように、昔から身近な民間薬の素材として使われてきました。最もポピュラーなのは、ゆずの皮独特の香り成分によるリラックス効果を利用したゆず湯でしょう。そのほか、果実の部分

にはイソフラボンやクエン酸、リンゴ酸が含まれており、強い抗酸化作用により痛みのもとになる活性酸素を除去する働きが期待できます。種にも、リモネンやノミリンなど、リウマチや神経痛の痛みをやわらげる効果の見込める精

油成分が含まれています。種の表面のぬるぬるした成分はテルペンやペクチンといった水溶性の食物繊維で、化粧水として肌の保水力を高めます。多岐にわたる使いみちのあるゆずを、症状や生活習慣に合わせてじょうずに活用してください。

(くどうちあき神経外科クリニック院長 工藤千秋)

