

腰・ひざ・ 肩・くびりを 楽にする本

主婦の友社編

主婦の友
新実用
BOOKS

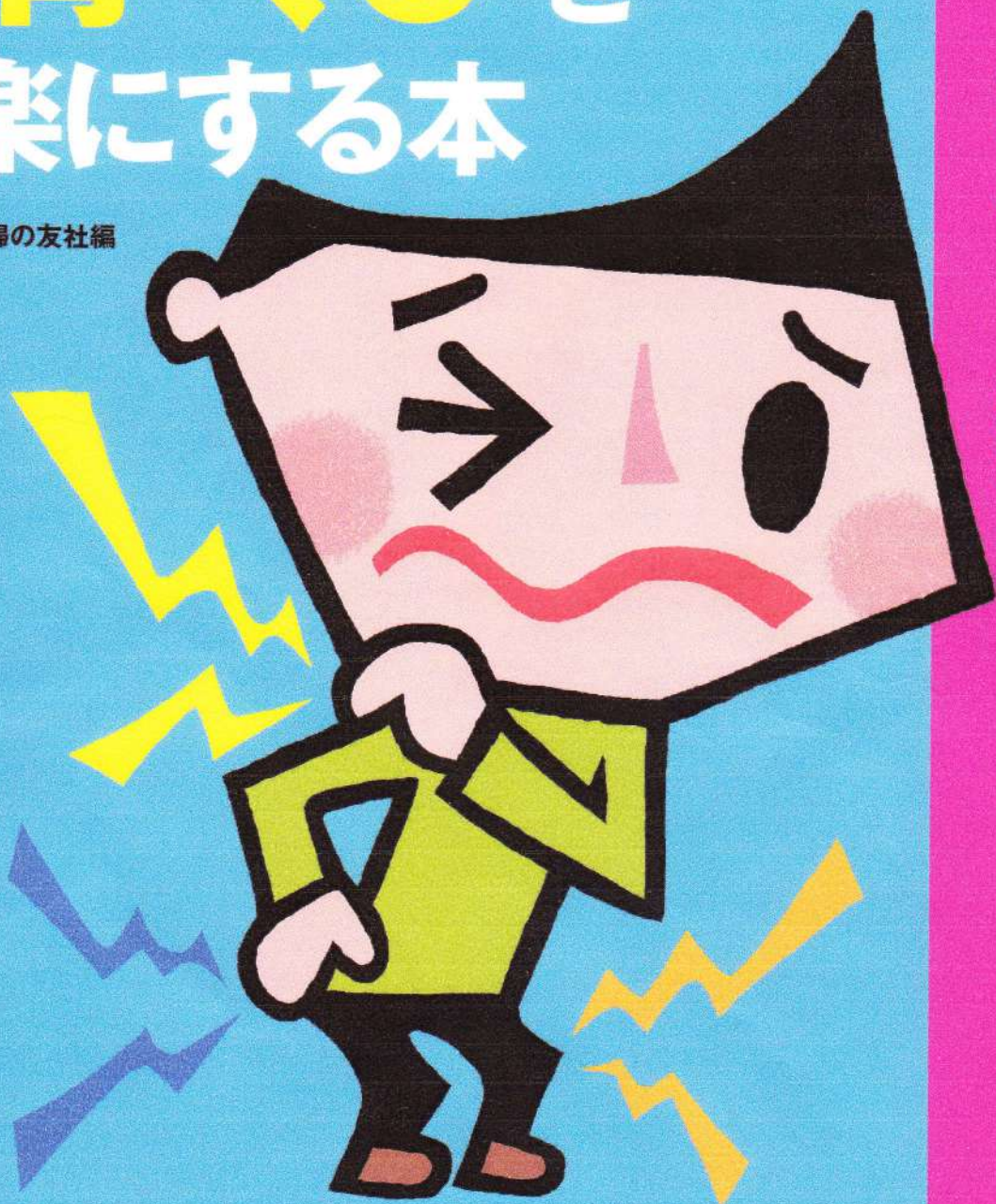
主婦の友
新実用
BOOKS

Clinic



腰・ひざ・肩・くびりを楽にする本

からだが固い人ほど効果てきめん
こりと痛みがすーっと解消する



主婦の友社
TO
HO

ゆずは皮、果肉、種すべてに つらい痛みをとる成分が 含まれた、食べる薬。

●くどうちあき脳神経外科クリニック 工藤千秋

薬やメスだけではすべての痛みをとることはできない

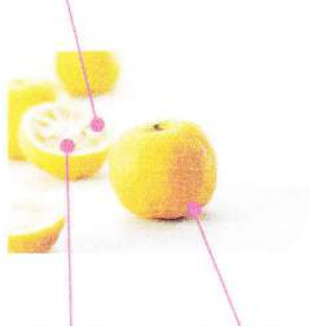
痛みは、ストレスの原因になります。私もこれを取り除くためには、薬やメスだけではたかたか、いいと思ってもは何でも試し、こころ統合医療が大切だと思います。

たとえば、私は脳神経外科が専門ですが、脳の手術をして肉体的な疾患をとり除いた患者さんでも、「手術の傷が痛む」「退院後の生活は大丈夫だろうか」など、痛みや不安でストレスを受けると、回復が遅くなることがよくあります。しかし、耐えきれないほどの頭痛を感じてクリニックに来る患者さんでも、「痛い」「つらい」といって、心にたまったスト

ゆずに、捨てる場所なし!

種

種の表面についたヌルヌルはテルペン、ペクチンという水溶性の食物繊維で、便秘や美肌に効果を発揮。テルペンは強力な抗酸化作用も持ち、炎症部分の免疫反応を狂わせ悪化させて痛みの発生のもとになる活性酸素を除去する役割も果たします。種内部のリモネン、ノミリン、フラボノイドはリウマチや神経痛の痛み止めに効きます。



果肉

イソフラボンなどの抗酸化成分が痛みの大本となる活性酸素を除去。クエン酸、リンゴ酸など疲労回復に役立つ成分も含まれています。利尿効果もあり膀胱炎の改善にも有効です。

皮

皮の内側の白い部分には、血行不良を改善するヘスペリジン、ピネンが豊富。皮の外側には代謝を促進する香りの成分リモネン、シトラール、リナロールなどが含まれています。

炎症を抑えて血流をよくし、痛みを発する物質を洗い流す

統合医療のひとつとしておすすめし

レスを吐き出すだけで、驚くほどさっぱりした顔つきになる人もいらつしやるのです。心というのは、それだけ肉体的健康とつながっているのです。

たいのが、皆さんもよく知っているゆずを使った方法なのです。

ゆずは昔から、かぜや冷え症、リウマチ、腰痛、膝痛、神経症、下痢、便秘、不眠などを治す食物として、健康に役立てられてきました。明の時代の薬学書『本草綱目』には、「ゆずはよい香りで大脳を刺激して気分をよくし、血行を

促進して冷え症や神経痛、胃痛、二日酔いを治す」とありますし、昔の人は、ゆずの種を刻んで痛いところに直接塗っていたという言い伝えもあります。

現代医学の研究でも、ゆずには血流をよくして各所の炎症を抑えるさまざまな成分が含まれていることがわかっています。炎症を抑えることは、膝痛、腰痛、神経痛、頭痛などの痛みをやわらげることと直接つながりますし、血流をよくすることも、痛みを発生する物質を洗い流すという意味で大切な要素です。

ゆずの種を粉末にして利用する

ゆずは皮、果肉、種すべてに薬効があるため、食べる薬といっても過言ではありません。薬味として使うだけでなく、ゆず皮茶やゆず酒など、食生活にどんどんとり入れてください。なかでも、普段は捨ててしまう種は、痛みとりの有効成分の宝庫。種をそのまま飲むことはできませんが、粉末にすれば消化されやすくなります。種を使った健康食品

も出ているようです。ぜひ上手に利用して、痛みやストレスのない、健康を手に入れてください。

膝痛、腰痛などの痛みは、冷え込みが厳しい夜から朝方にかけて症状が出やすくなります。ですから、夕食後から寝る前にとるようになるとなおいっそうよいでしょう。

薬ではないので個人差がありますが、一般的に飲み始めて2週間ほどで「冷えがなくなってきた」など、血のめぐりがよくなる効果を実感する人が多いようです。そこから痛みがとれるには、さらに2週間ほどかかるケースが多いため、最低でも4〜6週間は続けてとるようしてください。

ゆず種の粉のつくり方

④ すり鉢、ミルサーなどでこまかくする。密閉容器に保存して1カ月以内に飲みきる。



① ゆず3個分の種をとり出す。とり出した種は洗わずにそのまま使うこと。



② アルミホイルの上に種を重ならないように並べて包む。



③ フライパンを中火にかけ、種が焦げて茶色になるまで蒸し焼きにする。目安は50〜60分。

目安 小さい1/2ずつ、1日2〜3回。

ヨーグルト
や料理
にかけ

お湯に
とがして
飲む

そのまま
飲む