

慢性的な不調はこうして治す!



〈痛み〉を改善するスープ

鶏手羽元をじっくり煮込んだ「コラーゲンスープ」は、骨や椎間板の老化を防ぎ、痛みの改善に有効です。



〈首・肩〉枕なしゴロ寝

肩こりほか全身の痛みやしびれの原因になる首のゆがみを、「枕なしゴロ寝」が治してくれます。



〈ひざ〉かんたん動作

イスに座ったまま行う「足くびの7秒押し合い」で筋肉や腱が鍛えられれば、ひざへの負担が最小限となり、痛みが軽減します。

首・肩・腰・ひざの痛みを楽にする 健康の知恵袋

主婦の友社編



〈腰〉へそ塩袋

へそで薬効を吸収する「へそ塩袋」を行えば、小腸があたたまって血液がめぐり、便秘・冷え症だけでなく腰痛も改善します。



〈腰〉塩足湯

1日1回30分の「塩足湯」で、冷えをとり、腰痛、肩こりなど痛みのない体に生まれ変わります。



〈ひざ〉正しい歩き方

正しい姿勢で歩けば、1日15分、たった1500歩で、ひざの痛み、冷え、メタボを解消してくれます。



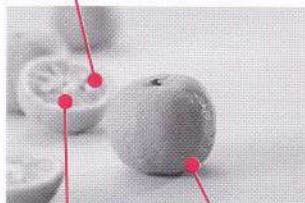
**炎症を抑えて血流をよくし、
痛みを発する物質を洗い流す**

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。

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。

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。

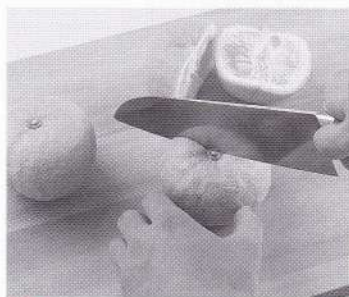
炎症を抑えることは、膝痛、腰痛、神経痛、頭痛などの痛みをやわらげることにも直接つながりますし、血流をよくすることも、痛みを発する物質を洗い流すという意味で大切な要素です。

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

【ゆず種の粉】の作り方



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。



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。時間は50~60分。



② アルミホイルの上に種を重ねるように並べて包む。



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カ月以内で消費する。

るため、「食べる薬」といつ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おおいっすうよいでしょう。

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にしてください。

(工藤千秋)