

昔ながらの自然食で健康に!

体号
整月
号2

家庭の万能薬

梅肉エキス



今日はいつもと少し変わって、我が家の常備薬を紹介します。

梅肉エキスってご存知ですか?

青梅のしぼり汁を煮つめてペーस्ट状
う1 になったもので、梅1kgからわずか20g
つ2 しか作れません。この梅肉エキスを、風邪のひき始めなど体調不良の時に、**黒糖とお湯で溶いて飲むだけ**です。または、**酢**の代わりにだし汁・きび砂糖・みりんと混ぜて三杯酢のようにして酢の物にして食べたりもします。

梅肉エキスには、**血流改善**、**鎮痛解毒**、**熱冷まし**、**吐き気止め**、**静菌**、**ストレス**、**抑制**、**免疫カアップ**など様々な効用が知られています。

例えば**血流改善**。血流が悪いと冷え症、疲れやすい、太りやすい、凝り性、血栓、**精神疾患**など、挙げだしたらキリがない。どの**不調**が起こりやすくなります。

「じゃあ、梅干しを食べたらいいんじゃない?」と思うかもしれませんが、**血流を**

改善する重要な成分の一つムメラールは、生梅を加熱して作る過程で生まれる。梅肉エキスだけに含まれる成分なのです。

ただ、注意することが一点。酸味は摂り過ぎると胃腸を傷めると、**中医学**では言われています。梅肉エキスは酸味がとても強いので、体に良いからと多量摂取すると胃を悪くすることも。空腹時は避け、胃腸の弱い人は一度に多量に摂らないようにして下さいね。何事もほど

体に良いからといって、これだけを食べていたら健康になる、というものは存在しません。まずは**バランスのとれた食事**や生活をするのが健康への近道です。

ちなみに、梅肉エキスと黒糖をお湯で溶いたものは**ミキプルーン**のような味がします。小さなお子さんからご高齢の方まで誰でも食べられるのでおすすめです。



研究でわかっているもの

血流改善



ムメフラールとクエン酸の相乗効果で血液サラサラに。

血中コレステロールが溜まるのを抑えるので、血管が詰まりにくくなり、血管の老化を防ぎます。

血流が良くなれば、動脈硬化や高血圧の予防、冷え・肩こりの予防・改善ができます。

強力な殺菌作用

クエン酸が、普段は弱アルカリ性に保たれている胃の中を一時的に酸性にし、食中毒菌やヒロリ菌を殺菌・静菌します。

エネルギー代謝を良くして疲労回復

クエン酸をたくさん摂ることで、疲れにくい体をつくることができます。(レモンの10倍以上の含有量)

免疫細胞マクロファージを活性化し、病気になりにくい体をつくる

マクロファージは絶えず血液の中をパトロールしていて、体内に侵入してきた細菌やインフルエンザなどのウイルス、有害な化学物質、体内にできた老廃物やがん細胞などをパクパクと食べて排除します。

便秘にも下痢にも効果

豊富に含まれる有機酸が、胃液の分泌を正常にして、食べ物の消化・吸収を良くします。

また、腸のぜん動運動をちょうどいい具合にして、改善します。

血圧安定

クロロゲン酸が、ACE酵素(血圧を上げる昇圧物質)の活性を抑え、血圧上昇を予防します。

ベンジル-β-D-グルコピラノシドという成分が、高血圧の原因となるナトリウムの吸収を促進させる

アルドステロンの産生を抑制します。

鎮痛作用

ベンジル-β-D-グルコピラノシドはアスピリン(鎮痛剤)と同程度の鎮痛効果を発揮します。

抗ストレス作用

ベンジル-β-D-グルコピラノシドやクロロゲン酸は、ストレスで分泌される副腎皮質ホルモンACTHを

抑え、ストレス抑制物質カテコールアミンの量を増やしてストレスをやわらげます。

結石予防

クエン酸が尿路結石を防ぎます。

尿酸の蓄積予防

血中尿酸値を最大44.1%抑制します。

花粉症改善

花粉症治療に使われる抗ヒスタミン剤のヒスタミン抑制率は87.9%、梅肉エキスは57.3%。

肝臓を保護・強化

有機酸が肝臓能を高め、アルコールなどの処理能力を高めます。肝臓に脂肪が溜まるのを防ぎ、

脂肪肝を予防。さらに抗酸化作用で肝機能障害を改善します。

『梅丹本舗』ロサンゼルス



どこで買えるの？



自然食品のお店やインターネットなど。手作りもできなくはないですが、大変です。🙄

ここには書けませんが、入手方法は当院にお問い合わせください🙄

その他の

ちょっと高いですが、1回が大豆の大きさ程度で、色んな種類の薬を買うよりは安く、安全安心です。売切れる気はないのでご安心ください🙄