

古きに学ぼう 「赤本」がすすめる梅肉エキスの効能

ナチュラル派としてはインフルエンザ対策も民間療法で何とかしたいもの。そのヒントを元祖民間療法の書籍、通称「赤本」に見出した。この「赤本」とは、大正14年に初版が出版されて以来、1千万部以上売れている、家庭医学書の超ベストセラー本。年配の方はよくご存知の方もいるかと思いますが、この赤本の中で著者が強烈にプッシュしている、民間療法の必須アイテムにまず挙げられるのが「梅肉エキス」。今回はこの「梅肉エキス」をご紹介します。

●梅肉エキス」の効能

「疫痢や腸炎チフスの初期には最も有効で、ショウ紅熱、丹毒の熱が下がり、眠り病が治り、肺結核、肋膜炎の微熱が下がり、咳が止まる。永く続けると腸内の異常発酵が止まって消化吸収が良くなる」(赤本より)

梅肉エキスは青梅を50倍に煮詰めたドロリとした褐色の梅のエキス。古来より梅干しは「一日一つの難逃れ」と言われますが、梅肉エキスは梅の有効成分が更に凝縮。元祖サプリメント、といったところでしょうか。塩を使ってないので、塩分を気にせず使えます。

さて、その効能を現代風に言い換えると

①梅干より強力な殺菌作用

昔から食あたり、赤痢、腹痛、下痢に少量用いると良いとされています。水で薄めてうがいをするとう殺菌効果があります

②腸内環境を整える

長く続けると腸内環境を整えて便秘にも有効。

③血液サラサラ効果

すっぱい成分、リンゴ酸、コハク酸など有機酸が豊富。有効成分「ムメフラール」が血液をサラサラにします。血液がサラサラになれば、体の隅々まで栄養と酵素の供給がスムーズになり、老廃物の回収が早くなり体が活性化。疲労物質の「乳酸」を分解するので疲労回復にも効果があります。

免疫力を高めるにはまず腸内環境を整えることが重要です

腸は全身の80%の免疫が集中しています。少々のウイルスも腸内環境が良ければ撃退してくれます。その目安となるのが毎日の「お便り」。梅肉エキスもすぐには効果が出ませんので、毎日ちよつとづつ始めましょう。

味はすっぱあ〜いですが、このすっぱさが効きそう〜。大人なら一回に大豆一粒くらいが目安です。そのままなめてもよし、湯にといても飲んでよし。はちみつと混ぜたり、ヨーグルトに入れてもいいです。

第二次大戦中も海軍の軍艦や潜水艦などには必ず常備されていたそうですよ。

店長の断食体験記

齢四十を目前に控え、一度

やってみたかったこと、『断食』をこの夏休み中にやった。

なぜやりたかったのか？その

目的はいくつかありました。



① 宿便といわれるものを出して、体をリセットし、さらなる健康体になる。

② 長寿遺伝子を覚醒させる。

③ 故甲田光雄先生への共感と傾倒 e t c

①について、宿便というのは甲田先生の定義によると、「胃腸の処理能力を超える負担をかけ続けた場合に、腸管内に滞する排泄内容を総称したもの」というもの。食べ過ぎで消化できなかったゴミのようなものが宿便となつて、腸内に溜まつていき、腐敗発酵の末に分解されて腸管から血液に吸収され、これがありとあらゆる病気を引き起こす一因といわれている。お、こわ。

私も最近でこそやや食は細くなったが、長年の体育会系生活の中で、いやまゝ、いつも腹いっぱい、筋肉付けるために、お肉もいっぱい食べていました。厄年を迎える前に、万病の元となる宿便とはおさらばしたいという思いが募っていました。

②について、巷で話題の長寿遺伝子ですが、これは飢餓状態になるとスイッチが入ると、アメリカの学者さんが今年発見したそうです。私の祖父も九十三歳ですこ

ぶる元気。その秘訣は少食だそう。説得力あります。きつと長寿スイッチがどこかでオンになっていたのでしょうか。

③の甲田先生は断食療法やその他民間療法では著名な医師。残念ながら昨年他界しましたが(一度会いたかった...)、先生の言われる

「宿便は万病の元」、「少食に病なし」

「少食と菜食が健康の原点」

「愛と慈悲の心が食生活の原点でありすべての人が真に幸福に生きる道」これらの言葉に深く共感しておりました、はい。

さて前置きが長くなってしまいました。断食にも色々方法があるのですが、私がやったのは比較的楽な、「酵素断食」というもの。五日間を断食にあて、最後の二日間回復食期間にあてました。

自宅で行うのはあまりにも誘惑が多いので、定宿である八ヶ岳の森の中にあるペンション「パペット」さんにお世話になることに。このご夫妻も、酵素断食体験者。そして始まった断食。

ちなみにこの「酵素断食」では「手作りの酵素」を飲用します。詳しくは割愛しますが、手作り酵素は代謝活動のアップや、腸内の環境を整えるには必須のもので、糖度の高い液状になっています。

今回はパペットさんで仕込済みの様々な酵素を使用。「梅」、「からたち」、「ぶどう」、「野菜各種」などを原料にした酵素を水で割って飲む。酵素は糖度が高いため、カ

ロリーがしっかりあるから、断食も比較的快乐というわけ。さらに、断食中の塩分不足を補うために、梅酢などを時折なめたりしていました。

丸五日はこの酵素と梅酢だけ。空腹感はいくらあつたものの、正直余裕。まだまだ続けられる感じ。体の不調も特になし。たつぷりの、ゆるやかな時間の中、読書や勉強など文化的活動に勤しみ、時折太極拳で体を動かす、至福の日々。

そして、余裕を残しつつ回復食へ。胃腸がからっぽの状態でも普通の量を食べてしまうと、内臓にダメージを与えてしまうので、すこしずつ増やしていく。その辺は経験者のパペットさんにお任せです。

しかし五日ぶりに口にしたら「ふるふき大根」のおいしかったこと。大根のうまさ、そしてそのイノチが沁みわたる。この気持ちをずっと持ち続けていきたいものです。

結果として、待望の宿便も出まして、思わず満面の笑み。気分も腸内もすっきり。体重は開始前より一キロ減、体脂肪も一%減でした。

断食やつて何が変わったかって、なんとなく「食べる」とか「食べ方」への執着が軽くなったかなという感じ。うちは食品店なわけですから今後はさらに、少量・少食でも、より栄養とかエネルギーの高いものをご案内したいと改めて思った次第です。今回は思わずマジメな締めになってしまいました、ハ、ハ、ハ。



ウメケンさんの
有機認証
梅肉エキス
(40g入)

数量限定で
2100円
→1995円
にて販売中