



肩こり・・・



「肩がこる」というのは、筋肉中に乳酸などの疲労物質がたまり、筋肉が炎症を起こして張っている状態です。酸性食品（動物性食品、白米などの精白食品、加工食品、アルコールなど）を食べすぎて血が汚れたり、代謝がうまくいかなくなると肩こりになります。
デスクワークなどで、同じ姿勢をとり続けているのも、肩こりにつながる血行不良の原因・・・。

肩こりは、肝臓と肺に関係があると考えられています
たとえば、肝臓でうまく解毒ができないと疲労物質がたまりやすくなりますし、呼吸が浅いと全身に十分な酸素がいきわたりません。
代謝に必要なビタミンB群をしっかり摂って、酸性食品を減らすこと。
血液をキレイにするアルカリ性の食品を摂ること（野菜や果物、海藻類、酢、梅干しなど）。
ゆったり深呼吸したり、軽いストレッチなどもオススメです。

また、肩こりの原因には、ストレスや怒りから自律神経がおかしくなり、代謝がうまくいかなくなって疲労物質をためこんでしまう場合もあります。

《肩こり陰陽チェック》

右肩がこる場合（陽性の肩こり）は、動物性食品とご飯の食べ過ぎ、左肩（陰性）は、甘い物や体を冷やすおかずの食べ過ぎが原因かも・・・。お食事を、ちょっとチェックしてみてくださいね♪

◎血液サラサラ、痛みも解消♪簡単しいたけスープの作り方◎

しいたけがもつ、脂肪を分解する陰性のパワーは強力です。
コレステロール値や血圧を下げるなど、動物性や砂糖の過食による害を中和し、頭痛や筋肉痛などの痛みを解消します。活性酸素を除去する働きや、抗ウィルス作用も見つかっているんですよ～。
また、お日様に干したことで、ビタミンDが生まれ、ルシウムを骨に沈着させる効果があります。

（参考文献「からだの自然治癒力をひきだす食事と手当て」）

しいたけスープ材料 1～2回分

- ほししいたけ・・・中4, 5枚
- 水・・・3カップ
- しょうゆ・・・適量

鍋にしいたけと水を入れて火にかけ、中火で20～30分。スープの量が2/3から半分になったら、しいたけを取り出し、お好みのしょうゆ味に仕上げます。
症状がひどい時は、400mlを、それ以外は200mlを飲むのがオススメです。

肉や魚には、動物性脂肪が。お菓子や精白食品には、中性脂肪の素になる糖分がたくさん含まれています。これらを過食すると、体のあちこちに余分な脂肪分やコレステロールがたまり、血液が酸化して粘ってきます。それが、痛みやアトピーなどのかゆみの原因といわれています。
とくに頭部には、中性脂肪がたまりやすく、これを強力に散らしてくれるのが、しいたけスープなんです☆

ビタミンB群補給、抗酸化効果には、「一発」

血液サラサラには「青汁酢」
ビタミン、ミネラルも豊富♪

血液が脳にいかないということは、酸素をはじめ、栄養素が脳に届いていないってことなんですヨ・・・

脳への栄養不足に「パニウツ元気」
首や肩が凝っていて、大切な脳に血液が回っていない方も多いんです。

