

もうすぐ春ですね~☆



春は、すべての生きものが活動を始める季節です。

私たちの体も、大地から芽が出るように、新陳代謝が活発になってきます。

そうすることで、冬の寒い時期に滞ってしまった脂肪や、古い塩分などを排泄しようとするのです。

余分なものを代謝し、新しいエネルギーを充電して本格的な活動に備え、次にやってくる暑い夏を過ごしやすいするためにスリムになっていくのが、春という季節。

「まだまだ寒い時期なのに・・・」と思われる方もいらっしゃるでしょうが、私たちが春を実感するのは「春たけなわ」の春・・・でも、実際の春はもっと早く始っています。

そして、私たちの体も、季節に先取りして変化し始めているんです☆

たとえば・・・冬の間締まっていた毛穴は、毒素や余分なものの代謝に備えて、1月末から2月の初めには開いてきます。

ふだんは、排尿・排便にて、いらぬものを出すのですが、春先ばかりは排泄作用が高まるので、毛穴まで動員されるんです。

その代謝を促す代表的な食べ物が、春の野草です。

野草には、固い大地をけやぶるエネルギーが宿っています。

体の隅々まで、その強力なエネルギーがかけめぐり、細胞の中で動けなくなっていた余分なものを揺り動かして分解・排泄してくれるんです。

つくし・せり・よもぎ・・・野草には特有のほろ苦さがありますが、成分でいうとみんな強アルカリ。血液を浄化してくれる、まさに春の食べ物なんです。

ただし、野草は陰の力が強すぎるので、アクを抜いてから食べるのがコツ。

また、食べ過ぎると体調を崩したりする方もいらっしゃるなので、適度に召し上がってくださいね。

「野草はちょっと苦手なので・・・」という方は、野菜で補ってみてください。

ブロッコリーやキャベツ、菜の花などの春野菜がオススメ。

こちらは、食用に改良された野菜なので、量をたくさん摂っても大丈夫です。

もう1つ、代謝を促す食べ物に「小豆」があります。

月に数回、小豆を摂って、腎臓の働きを助けてあげてくださいね。排毒効果がより高まると思います。

春の薬膳スープ



セロリは、肝の熱をとり、目の充血やイライラに効果的☆

はまぐりは、体の熱を冷まし、喉や腸を潤します☆



セロリとはまぐりのスープ

【材料 (2人分)】

はまぐり・・・4個。

セロリ・・・1本。

長ネギ・・・1/2本

水・・・600cc

酒・・・大さじ2

塩・・・小さじ1/4

薄口醤油・・・大さじ1/2



《作り方》

①はまぐりは、海水程度の塩水に浸して、砂をはかせる

②セロリは、スジを取って長さ3cmに切り、さらに縦に細く切る。長ネギも同じように細く切る。

③鍋にはまぐりと水を入れて火にかけ、煮立ったらアクをすくう。

④はまぐりの口が開いたら、セロリ、長ネギを加え、酒・塩・薄口醤油を入れて味を調べて、出来上がりです☆