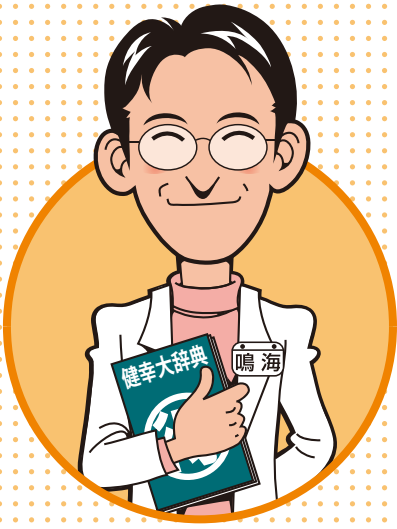


健幸タイム



はちみつのはなし〜その2

甘くて美味しいだけじゃない「はちみつ」。こころとからだにも、素晴らしい健幸効果があるんです。

甘いものなの？

「寝る前に甘いもの食べちゃダメよ」とか「甘いもの食べたら、すぐに歯を磨くこと」とか…子どもの頃、そんなことを言われた記憶はありませんか？驚くなかれ、砂糖の1.5倍も甘みがあるはちみつには「虫歯を防ぐ効果」があるらしいんです。

ドイツのはちみつ療法学会員でもある医学博士によると「はちみつはミュータンス菌の活動を抑えるため、虫歯を作りません」とのこと。はちみつそのもので歯を磨き、大さじ1杯のはちみつをコップ1杯の水に溶かしてうがいをするだけで、歯槽膿漏や虫歯の予防を助めています。じつさに僕も試していますが、歯磨き粉を使っていないのに歯の表面がつるつるして、なんだかとてもいい感じ。何より、甘くて美味しいので、理由もなく嬉しくなるという特典付き(笑) 古代エジプト植物誌研究の本には「はちみつとシナモンの組み合わせで歯槽膿漏を防ぐ」というようなことが書かれているので、はちみつの「虫歯を防ぐ効果」は長い歴史にも裏打ちされているようです。

なんと、美容にも！

かのクレオパトラも美容のために愛用していたというはちみつ。贅沢な「はちみつ風呂」に浸かっていたのは有名な話です。その時代から、傷や火傷の治療薬として、つまり「肌によい」という理由で使われてきた歴史があることも、はちみつが美容によいことの証ですね。

はちみつ風呂で全身パック

はちみつ大さじ2〜3杯を目安に(量は好みで)浴槽に溶かします。あらかじめマグカップなどに溶かしておくと、お湯に混ぜりやすくなります。(誘惑に負けて飲んじゃってもOK笑)



プラスはちみつ美容法

お気に入りのシャンプーやリンス、スクレンジングなどに小さじ1杯程度(量は好みで)混ぜます。もともと傷や火傷の治療薬としても使われてきた歴史があるほどなので、その肌細胞再生効果は抜群！手軽にはちみつの美容効果が実感できます。



他にも、リップクリームとしてそのまま塗ると、乾燥の季節でもツヤツヤ状態が保てます。でも、美味しいから、つい舐めちゃうんですよねえ(笑)

はちみつで、いらいちやうし

「いらいちやうし」と、ひらがなで書いたのは、はちみつが「胃」と「腸」にも効くから、というベタな理由です(笑)

胃もたれや胃が重く感じられたときなどに、小さじ1杯ほどのはちみつを寝る前に飲んでおくと、翌朝にはたいていすっきりしています。とくに「そば」や「栗」といったミネラルを多く含む種類のはちみつは効果が高く、昔は胃潰瘍の薬としても活躍していたとか。腸内環境も整えてくれるので、便秘と下痢の両方に効くというのも嬉しいですね。

オススメの組み合わせ

緑茶とはちみつ

栄養の宝庫であるはちみつに、唯一不足気味な栄養素、ビタミンCを豊富に含む緑茶。一緒に摂ると、さらに免疫力を高めてくれます。

シナモンとはちみつ

中医学では補腎薬とされるシナモン。はちみつと共に血糖値の調整作用があるともいわれています。バターとはちみつとシナモンを塗った「シナモントースト」もおいしいですね。

「はちみつを常備するのは、家にちょっとした薬局があるに等しい」

ビタミンやミネラル、酵素、抗酸化物質など、栄養素の宝庫とも呼ばれるはちみつ。毎日の生活に摂り入れることで、さまざまな健幸効果が期待できますよ。

※ はちみつは自然そのまもの食品ですので、1歳未満のお子様には与えないようご注意ください。

参考文献

「ひとさじのはちみつ」前田京子著マガジンハウス

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に「医者いらずになる 1分間健康法」「死ぬまでポケない1分間・脳活法」(共に帯津良一氏との共著)「[小食・不食・快食]の時代へ」(はせくらみゆき氏との共著)「超快眠!CDブック」(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著)(すべてワニ・プラス刊)などがある。



LINE

友達登録
こちらから

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>