

胃腸を整え便秘を防ぐ食事がなにより

「デトックスには何よりも消化を司る胃腸を整えることが基本です」と話すのは、ビバリーヒルズで鍼灸と漢方処方を行う佐々木昌子医師。体調不調や病



お茶を飲んで胃腸を整えるのも一種のデトックス

気で訪れる患者に、まず食事法を指導する。

その第1歩が白米から玄米に変えること。ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む玄米は身体をクレンジング。これに週1回でもオーガニックの野菜を煮込んだスープを食べることをすすめている。「この野菜スープには、デトックス効果の高いシラントロを加えてください」。

また、毒素が排出される1番の働きは便。特に月経によって血液が不足、血液循環が滞りやすい女性にとって便秘は大敵。造血効果のある鉄分を含む食物、先述のシラントロやベリー類、黒ゴマなどを取るというそ

そして、便秘になってしまったら、ナッツ類、特にカシューナッツやピスタチオを寝る前に少し食べるという。

また、「日本人は特に胃腸の弱い人が多いので、冷たい物を取らないことも大切です。1番良くないのは、肉類など脂肪の多い物を冷たい飲み物と一緒に食べる」と佐々木医師。冷たい物は消化機能を低下させ、食べ物が胃腸内に消化されないまま残ってしまうそうだ。

消化のためには温かい物、生よりも火の通った物を取ることをすすめている。冷水よりも、食前に麦茶やハトムギ茶など負担の少ない茶色のお茶を、食後にはビタミンを含み浄化作用のある緑色のお茶、緑茶や玄米茶などを飲むというのだ。「ほっじ茶にシヨウガを入れ

たものや、みかんの皮、梅干やシソを入れたものも胃腸を整えるのにおすすめですよ」。

佐々木医師がデトックスとして施す鍼治療は「美人（Mei ren）」。お腹の周りに集中して鍼を施すことで、胃腸の働きを整え、血液を浄化すると共に、ダイエットにもなるという。「5週間、週2回の治療で、ウエストが17センチも細くなったという患者さんもいます」。

足の内側と足の裏は内臓につながるツボが多く集まり、リンパ腺の多い部分。ひざ下から足の裏まで、時々マッサージすることもデトックスになるそう

だ。

Art of Asia Healing Medicine
239 S. La Cienega Blvd, Suite 300
Beverly Hills
☎ 310-447-8526

ロサンゼルス生活情報誌

FREE

Lighthouse®

「アメリカで暮らす人、アメリカを目指す人の道しるべでありたい。
そんな思いからライトハウス(灯台の意)と名付けました」

ライトハウス
特撰
電話帳

NO. 448 9/1 2007
月2回発行

【次号は9月12日(水)発行予定】

www.us-lighthouse.com

注目の健康法！

デトックスで美し

保存版

こだわ
うどん

「特別インタビュー」
歌手・ゴスペル