

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

体を芯から温めるボタニック温熱

細胞から健康レベルを上げる！
6.27 μ mの特別な温熱療法とは？

Product Introduction

免疫細胞を活性化。
Dr.トニーが推奨する「TCM」で健康増進！

セミナーで人気の料理メニュー

「かぜ予防の食事」

3月号
2021 Mar.

細胞から健康レベルを上げる！ 6.27 μm の特別な温熱療法とは？

ポタニック・ラボラトリーでは兼ねてから食や栄養の重要性を訴えてきました。しかし、それだけでは万全な健康づくりができていたとはいえません。ポイントは、摂った栄養を代謝させること。今回は、血液循環や代謝を促進するために、ポタラボが取り入れる「温熱療法」について特集します。

健康は「血液の質と循環」で決まる

健康な身体を維持するためには、全身の細胞に栄養を届けてくれる「血液の質」を上げることが大切です。細胞は日々新しいものに入れ替わり、その都度、栄養という材料が必要になります。しかし、いくら栄養価の高いものを摂取しても、それが体の中でうまく代謝されなければ意味がありません。そこでもう一つ、栄養摂取と同等に重要になるのが「血液の循環」を促進することです。

血液の巡りが悪くなると、細胞内でエネルギーが生成されにくくなるため、体温を高く保つことが難しくなります。忙しい現代人はとくに、ストレスや偏った食生活によってさらに低体温になりやすいと考えられます。

体温が1度下がると免疫機能はおおよそ30%低下するといわれています。菌やウイルスに負けない高い免疫機能を発揮するためには、

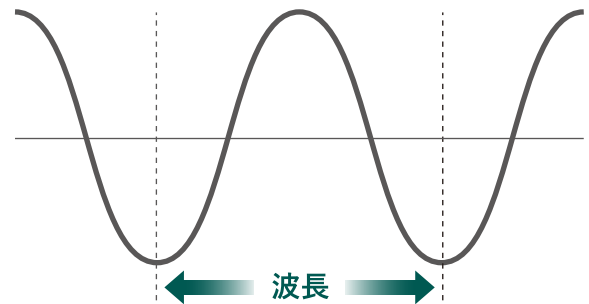
個人差はありますが一般的に37度前後の体温がいいとされています。

ポタニック・ラボラトリーでは、血液循環を促進して体温アップを図るために、遠赤外線を利用した温熱療法を取り入れています。ポタニック温熱の最大の特徴は、なんといっても「6・27 μm （マイクロメートル）」の遠赤外線で体を温めることにあります。

6・27 μm の遠赤外線とは

6・27 μm は、光（電磁波）の波長の長さを示しています。波長とは図のように波の谷から谷までの距離を表し、波長の長さでその呼び名が変わります。

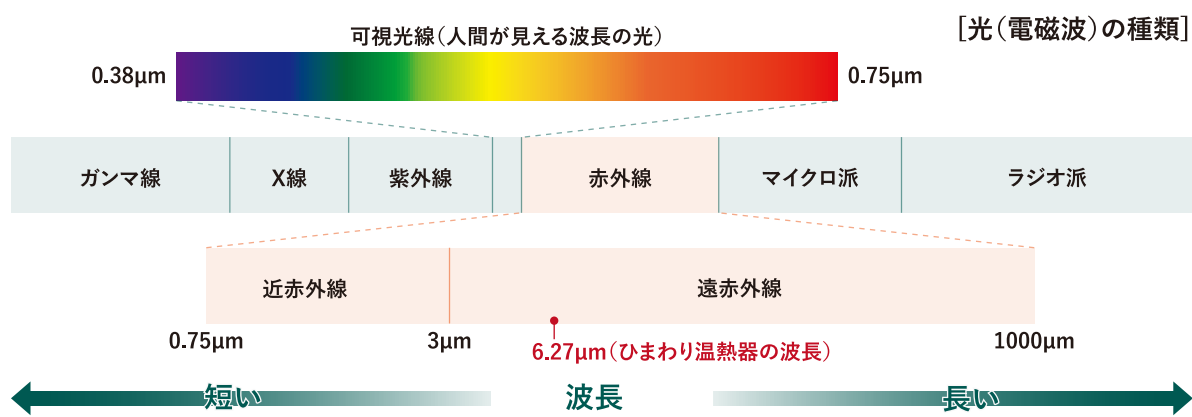
私たちが普段見えている光は「可視光線」と呼ばれ、波長は約0・38 μm ～0・75 μm の範囲の光です。遠赤外線は約3 μm ～1000 μm の範囲の波長で、私たち人間には見えない光です。この遠赤外線の中で、高い温熱効果をもつ波動があ



波の谷から谷(山から山)の距離

ります。それが2・66 μm 、2・73 μm 、6・27 μm の波長の光です。2・66 μm と2・73 μm は、医療機器で使用されており、6・27 μm を使う器具はほとんどありません。

ポタラボでは、この6・27 μm の高い温熱効果を取り入れた「ひまわり温熱器」に注目、長年にわたって研究してきた技術者の富福英雄氏と提携しています。富福氏は、自らが開発した「ひまわり温熱器」について次のようにメリットを強調



「ひまわり温熱器」は、特許を取得した独自のテクノロジーにより、65度という低温で6・27μmの遠赤外線を放射します。これによって、6・27μmの遠赤外線を利用した

長年の研究の結果、開発された「ひまわり温熱器」は、特許を取得した独自のテクノロジーにより、65度という低温で6・27μmの遠赤外線を放射します。これによって、6・27μmの遠赤外線を利用した

「これらの波長の光は、『水分子』に強く反応し、共振させる特性を持っています。私たちの体は約60%が水分であるため、波動が共振して体内で熱が生まれることにより、体温を上昇させたり、血液循環を促進します」

特許を取得した温熱器

ひまわり家族α
ひまわりシリーズの中で、最もスタンダードな温熱器です。毛細血管が集まる下腹部を中心に、頭、目、肩など疲れを感じる箇所に当てて使用します。



ひまわりマット
温熱器がマットの中に内蔵されています。デスクワークや運転中などに臀部や背中などに使用します。就寝時に足元などを温めるのも効果的です。

温熱療法が可能となりました。体の不調と体温は密接に関わっています。栄養補給はもちろんのこと、健康状態を保つには、血液循環を促進し、体温を上げておくことが大切です。体の冷えや不調はもちろんのこと、がんやアレルギー、慢性疾患、不妊症などにお悩みの方は、ぜひ一度体験して見てはいかがでしょうか。

食事と栄養療法で、 脳梗塞とさようなら。

前回は、脳梗塞を患い、リハビリと栄養療法で少しずつ状態の改善が見られた女性の事例を紹介しました。この女性は、それまで続けていた降圧剤などの病院の処方薬をやめ、リハビリと栄養療法だけで日常生活を取り戻していきます。どんなことをしたのでしょうか？

女性が、病院の処方薬をやめ

たといいます。

るきっかけの一つになったのは、ポタニック・ラボラトリーの森山先生との出会いでした。何より目から鱗だったのは、森山先生のセミナーで「薬や医療だけに頼らず、食事と栄養を見直すことで健康な体をつくる」という考え方にふれたことです。

話を聞いて、その昔自分の母

から栄養についてうるさく言われたことを思い出し「ピンときた」そうです。栄養バランス

の取れた食事で健康長寿な人生を全うした女性の母親は、栄養の大切さを実践した人だっ

たのです。善を凶れないものかと考えていたのです。

女性は、初めて講座に参加したその日に、病院の薬をやめることを決心し、食事制限とポタラボの栄養療法を実践し始めます。料理には精製された小麦粉や砂糖はいっさい使わず、甘いものやスナック菓子などの「糖質」も摂らないように徹底します。体が「ケトン体質（脂質をエネルギーにしやすい体質）」に変わったことで、それまでなかなか落とせなかった体重が「週単位で減っていくのがわかった」といいます。

そのうえで、ポタラボグリーン、キャロット、ミネラル77、レツドビーツといった主力製品を毎日数回飲み続けました。3ヶ月もすると、体重は7キロほど減り、複数の薬の服用を辞めたにも関わらず、体の健康状態は「脳梗塞を患う前」に限りなく戻りつつありました。

同時期にポタラボ製品を試すようになった夫もまた、薬に頼ることなく、現在まで再発や転移は見られない状態が続いているそうです。

栄養療法を始めてから3年

近くが経ち、女性は今では週に3日はバレーボールの指導に向き、週一回は「100歳体操」のリーダーとして活躍、あとは毎日30〜40分ほど脳トレで健康維持に努めています。

脳梗塞に陥って、誰もが病気になる以前の日常を取り戻すのは簡単なことではありません。しかし、この女性のように食事を見直し、必要な栄養を正しく摂取することで体の健康を改善・維持できるケースもあります。がんだけではなく、さまざまな現代病に食と栄養は大きく関わっています。健康維持のために、栄養バランスの取れた食生活をぜひ、基本として心がけてほしいものです。

がけてほしいものです。



かぜ予防の食事



厳しい寒さが徐々にやわらぎ、春が訪れようとしています。季節の変わり目は、免疫機能が低下するため、いつも以上に食生活に注意が必要です。今回は、免疫をサポートする「かぜ予防の食事」をご紹介します！



しょうがの肉巻きフライ

材料(2人分)

しょうが…中1個(50g)
薄豚ロース肉…8枚(200g)
米粉…適量
溶き卵…適量
パン粉…適量
ナチュレオ…適量

作り方

- 1 しょうがは皮を剥き縦8等分に切る。
- 2 しょうがを豚肉で巻いて、米粉→溶き卵→パン粉の順につける。
- 3 170度に加熱したナチュレオに②を入れて、濃いめのきつね色になるまで揚げる。

カカオカップケーキ

材料(4コ分)

ココナッツフラワー…40g
ナチュレハニー…20g
ベーキングパウダー…小さじ1
水…40cc
ナチュレオ(ケトレア)…80cc
卵…4個(200g)
カカオパウダー…30g
バナナ…1/2本

作り方

- 1 常温のナチュレオと卵をフードプロセッサーでしっかり乳化するまで混ぜる。
- 2 ①にバナナ以外の材料を入れ混ぜ合わせ、フォークで潰したバナナも加えて混ぜる。
- 3 ②をケーキ型に流し入れて15分蒸す。

レンズ豆のグラタン

材料(2人分)

レンズ豆(皮付き)…100g
チキンスープ…400ml
A 玉ねぎ(薄切り)…1/2個
しめじ(石付きをとる)…60g
かぶ(くし切り)…1個
かぶの葉(4cmに切る)…1個分
バター…20g
塩・胡椒…少々
コーダチーズ…50g

作り方

- 1 レンズ豆はチキンスープで煮こみ、ミキサーで混ぜ合わせバター10gと塩・胡椒を加える。
- 2 フライパンにバター10gを入れ、Aを炒め、塩・胡椒で味付けをしてグラタン皿に流し入れる。
- 3 ②に①をかけ、おろしたコーダチーズをのせて180度のオーブンで10～20分焼く。

長芋のガレット

材料(2人分)

長芋…200g
ピザ用チーズ…40g
米粉…大さじ1
塩・胡椒…各小さじ1
ナチュレオ…大さじ1

作り方

- 1 長芋は皮を剥き3cm長さの太めの千切りにする。
- 2 ボールに切った長芋、米粉、塩・胡椒、ピザ用チーズを加え混ぜる。
- 3 フライパンにナチュレオを入れ、6等分に分けた②を平に広げて並べ、フタをして両面焼く。