

…森の芽吹き…



春は肝臓に一番負担がかかる季節と言われています。

肝臓には、解毒・浄化・解脂の役割があります。自然界の動物は、秋に脂肪分を蓄え冬の寒さを凌ぎ、春に脂肪を分解し解毒を一気に行います。この為、春は1年間で最も肝臓に負担がかかる時期とも言えます。その肝臓の働きを促進させる効果がある食べ物。それが山菜なのです。

肝臓をよくする食べ物は、主に苦みと酸味がいいと聞いたことはありませんか？

酸味のある食物、梅干しやレモン、柑橘類にはアミノ酸・クエン酸といった成分があり、脂を分解すると同時に、肝臓内の分解酵素の働きを何倍にも高める働きがあります。

苦みのある食物には、春といえば山菜・小松菜・ほうれん草などの緑黄色野菜を食べることによって肝臓の機能を高めます。

肝機能を高めることによって、血液がさらさらになり、身体の毒素が出ていき、アトピー・目の疲れ・肩こりなど様々な症状が緩和されます。

みなさん是非、山にお出かけして山菜取り・いちごがりなどに出かけるといいかもしれません。

古くからの里山の暮らしはなかなか理に適ったものだと感心しますね。