みなさんはふのりという海藻をご存知でしょうか？
わかめや昆布などに比べるとあまり知られていない海藻のひとつかも知れませんね。

実はこのふのり（布海苔）が私たちの身体にとってとても有り難い働きをしてくれるのです。

ふのりは体内の石を流すお薬

ふのりは乾燥した状態で売っています。
見た目は紫色をしていますので、マクロビオティック的な見方をすると海藻の中では陰性寄りです。

陰陽を見る一つの方法として色で判断することが出来ます。
紫色というのは色の中でとても陰性の強い色なんですね。

身体を冷やす作用の強い茄子も紫色をしています。

そしてこのふのりの陰性さが石という陽性さを溶かす力を持っているというのは
まさに陰陽というものをよく表しています。

同じ海藻でもひじきのように陽性寄りの物では同様の働きは見られません。
陰陽とは本当に面白いものですね。

胆石・結石の原因
体内に石が出来るのは、ひとことで言うと身体の浄化槽とも言える肝臓・腎臓の弱りが原因です。

つまり、血液の老廃物を浄化して運搬する機能が低下し、
本来なら排泄するはずの石灰石やシュウ酸などを出し切れずに溜め込んでしまい石灰化した石となって体内に蓄積されたものです。

胆石の症状
自覚症状としては食後に鈍痛または激痛が起こります。
場所は右脇腹から背中にかけて我慢できないくらい痛むことが多いようです。

右側に出る痛みは陽性の痛みですので、胆石は陽性な症状であることがわかります。

特に脂っこいものや乳製品、白砂糖などを摂った後
つまりコレステロールが多い食事によって痛みを誘発することが多いのです。
時間帯としては特に夜間に発症します。

血液の浄化が健康の鍵

ふのりを始め、海藻類には血液や内臓の浄化作用があります。

胆石に限らず、病気といわれるものはその全てが血液の汚れが原因です。

間違った食生活のみならず、ストレスによっても血液は汚れ循環が悪くなってしまいます。
ストレスについてはまた別の機会にお話しするとして、ここでは食生活に焦点を当ててみましょう。

身体が喜ぶものを食べる。胆石・結石の予防にはなんといっても食生活を整えること。
血液を汚すような不自然なものはなるべく避け脂っこいもの、甘いもの、刺激物を控えること。

主食の穀物はなるべく精製されていないものを選び
新鮮なお野菜や海藻を
天然醸造された調味料でシンプルに調理する

これだけでいいのです。なにも難しいことはしなくてかまいません。

そして何より大事なのはちゃんと空腹を感じてから食べる。
空腹になってから食べると本当に美味しいですよね。不思議と食べ過ぎも防げるようです。

ふのりの効用
・血液浄化
・内臓浄化
・新陳代謝を促す
・肝臓・腎臓機能の強化
・腸内浄化
・抗がん作用
・抗ウイルス作用
・免疫機能の強化
・糖質代謝作用
・疲労回復
・皮膚や粘膜強化
・抗酸化作用
・利尿作用
・高血圧、動脈硬化予防

ふのりにはビタミン、ミネラルが豊富なのでさまざまな効用が期待出来ます。

実際、便秘気味だった友人が胆石の痛みを緩和する目的で毎日ふのりを食べたところ
大量の排便があったと報告がありました。

ふのりの簡単おすまし

（材料）　一人分
ふのり　ひとつまみ
梅醤　小さじ１
昆布茶　小さじ１
熱湯　１合
刻みネギ、すりごまなど

（作り方）
1. ふのりは洗ってざるにあげる

2. お椀に梅醤と昆布茶を入れて混ぜ、熱湯を注ぐ

3. ２にふのりを入れ刻みネギ、すりごまをかけ、よく混ぜていただく

ふのりは水に戻さない
ふのりや切り干し大根などを水に浸けてしまうと大切な栄養分や旨みが流れ出てしまいます。
戻すのではなく、水洗いしてざるに上げておくだけにしましょう。
洗った時に含んだ水分だけで十分柔らかく戻ります。

戻した場合は戻し汁も捨てずに使ってくださいね。
ふのりには砂が付いていることが多いので、しっかり洗うのがおすすめです。

ふのりは優秀なインスタント食品
洗っただけで火を通す必要のないふのりは、忙しい現代人のお助け食品です。
毎日ひとつまみのふのりをお味噌汁やスープ、サラダなどに入れて食べましょう。

手作りの食事が理想なのはもちろんですが、どうしてもインスタント食品に頼ることもまりますよね。
そんな時にもひとつまみのふのりを加えることで食事のクオリティがぐんとアップします。

できることから少しずつ、食生活に取り入れてみませんか？

石が出来やすい方へ

冒頭ではふのりが石を溶かすという表現をしました。が、正確にはふのりが直接石に作用するというよりはふのりによって強化された肝臓・腎臓の機能により血液の浄化作用が高まり不要になった石が溶けてなくなるということなのです。

ふのりの他に大根おろしも効果的ですので、現在痛みのある方は毎日少しずつ摂ることをお勧めします。

身体には自然治癒力がありますので、私達が邪魔さえしなければ 常に本来の姿に戻ろう、という力が働いているのです。

元の氣にもどることを元氣という。私達の本来の姿は元氣なのです。
身体はいつも私達が元氣でいられるように休むことなく働いてくれるのですね。

ですから、ただふのりを食べればいいわけではなく、普段の食生活を見直して
内臓に負担のない身体に優しいご飯を食べるようにすることが一番大切なことなのです。

みなさんの身体がますます元氣でありますように！