



# アロエ便り

新春号  
2015年1月

有機JAS認定工場  
**(株)平田農園**  
群馬県高崎市棟高町787-23  
TEL: 027-373-8887

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

2015年、(株)平田農園は「キダチアロエを通して健康維持・増進に貢献する」を理念にアロエと人の明るい未来を目指して、キダチアロエの研究・開発をいたします。本年もよりいっそうの努力をまいりますので、何卒よろしくお願ひいたします。



ご多幸をお祈り申し上げます。

## キダチアロエが一番すっきりのわけ

キダチアロエブーム再来の予感です。最近なにかと話題のキダチアロエ。体に良さそう！試してみたい！と興味をお持ちの方も多いかと思ひます。今回はキダチアロエの“すっきり”する働きについて簡単にお話ししましょう。

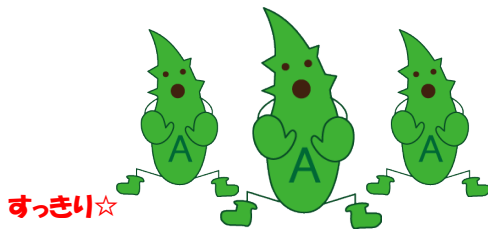


1. 多くの乳酸菌が死滅するなか、キダチアロエの有効成分はグルコースが結合した配糖体。胃酸のダメージを受けずに大腸まで到着します。

2. 大腸に到達するとキダチアロエ成分に結合していたグルコースが大腸菌内の善玉菌のエサになります。



3. エサを食べた善玉菌は増殖し体の内側から健やかな状態に整えます。



4. キダチアロエの成分は活性体となってカラダに“直接”働きかけます。



## ～～お白湯のススメ～～

あたたかいお湯で顔やカラダを洗うとすっきり気持ちよくなります。それと同じように、あたたかい白湯を飲むことでカラダの中からキレイになれるそうです。白湯を飲むと、カラダの代謝がアップしたり、免疫力が上がったり、吹き出物が出にくくなったり。さらに、カラダのすっきり感だけではなく、心までほっこりと満たされるという、うれしい効果まであるそうです。正しい作り方と飲み方のコツを覚えて、白湯飲みで快調な毎日を送りましょう。

※諸説あり

### ●白湯の作り方&飲み方●

- (1) やかんや鍋に水を入れ、強火にかける。
- (2) 沸騰したら、ふたを取って湯気が上がるようにする。
- (3) (2)の状態から火を弱め、約10間沸かし続ける。
- (4) 50℃～60℃に冷まして、1杯(200ml)をすするようにして時間をかけて飲む。

白湯を飲むベストなタイミングは、朝起きてすぐ。少しずつ飲むことで胃腸が温まりデトックスに良いそうです。量は1日3杯～4杯(700ml～800ml)が理想です。1日1リットル以上は飲み続けないようにしましょう！

### ★ヴァータ＝風 ★カパ＝水 ★ピッタ＝火

アーユルヴェーダでは、ヴァータ＝風・カパ＝水・ピッタ＝火 3つの性質のバランスによって、物の性質が決まると考えられています。水道水などそのままでは、カパの性質がダントツに強く、体を冷やしてしまうのですが、水を火にかけることで、カパの性質が減り、また沸騰させ続けることで、ピッタとヴァータの性質が取り込まれ、3つの性質のバランスが整い、体に優しくなるのだそうです。バランスが崩れて一つだけ強くなると、ヴァータは痛み、ピッタは炎症、カパはむくみや冷えなどの症状として表れると言われています。

電子レンジや電気ポットではなく、やかんやお鍋を使うのは、ヴァータの要素を強めるためなので、ちょっと面倒でもやかんやお鍋で白湯を作って下さい♪