

薬効のある野菜と果樹



ダイコン

①ビタミンCの補給源として、皮をむかずにおろしたものは、とくにビタミンCに富み、ビタミンC欠乏症や、発熱してCが不足しがちなときによい補給源です。

②消化促進に おろしたものの中にはジスター（デングン消化酵素）が多く含まれています。

③青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

④青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑤青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑥青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑦青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑧青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑨青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑩青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑪青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑫青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑬青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑭青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑮青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑯青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑰青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑱青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

⑲青汁材料として 葉はビタミンCのか、ビタミンAも豊富で、冬場のよい青汁材料となります。

を含み、果皮はろう質、アミノ酸を含んでおり、へたな整腸剤を飲むより、リノゴ療法のほうが害がありません。

③補血剤補助薬として 胃切除をして無

胃性貧血になつた人などが鉄剤を飲むとき、いつしょに食べると鉄分の吸収がよくなります。

④ヘン桃炎、口内炎に 果肉で約五バ

セントの水煎液を作り、うがいをします。

半分腐ったようなリンゴでも、その残りの部分を活用すれば効果は変わりません。

⑤動脈硬化症の予防に リンゴの産地では動脈硬化症の人が少ないそうです。

また、塩分のとりすぎは動脈硬化の一因になりますが、リンゴを常食すると、過剰塩分の調整に役だちます。

入園・入学・卒業式

装いの基本

きらきらした華やかなものは避け、しきり上品で潔潔さのある服装が原則です。洋服の場合、いろんな組み合わせがあるので、一概にはいえませんが、無地

のツーピースに小柄プリントのブラウスならひかえ目で、おしゃれ感覚をのぞかせる効果があります。もっとも、ツーピースは彩度の低い色を選び、ブラウスもきわめて上品なものでないと逆効果になりますので、十分吟味して下さい。

また、ブローチ、指輪、イヤリングなども派手な感じにならないよう注意が必要です。和服は、一応、しきたり上半分

制服的になっています。ひとつ紋の色無地、縫いとりお召、小紋のいずれかの着物に名古屋帯を締め、黒絵羽織を着るの

がそれで、標準服だと考えてよいでしょう。ただし、この場合によく間違るのは羽

織ひと帶締めで、色ものや凝ったもの

がそれと被がよく切れます。

①去痰剤として 種子にはアミグダリンが含まれており、杏仁（アンズの実の核中の肉）と同じ香りがし、成分もほぼ同じです。種子をつぶし、熱湯を注ぎ、弱火で三五五バーセント水煎液を作り、うがいをすると喉がよく切れます。

②整腸剤として 果肉は、糖質、有機酸タンニン質、酵素、ケルシトリノ、精油

を着用しているのを見掛けます。これは、羽織ひもに金、銀ものはよいが、色ものはいけない、帶締めは単色で、というセ

オリを無視しています。

もちろん、洋装、和装に限らず髪型や化粧は落ちついて気品のあるムードづく

おりに配慮して下さい。

料理コーナー

おすすめ

湯上がりには冷めたいシャワーを

健康なからだの人なら、最後に冷たいシャワー（水か水に近いくらいぬるい湯）

を浴びると、入浴でゆるんだ毛穴を引き締めて、皮膚を丈夫にし、いつまでも

やはりあるハダが保てます。

バスタオルは大きいものを厚地で、

大きいバスタオルで、からだ全体を包む

ようにして、水分をすっかりふきとると湯ざめしません。

三月に注意する病気

。眼の病気 もののましい結膜炎などが起りやすいときです。ほこりや細菌によるものですから、きかない手でこすらないよう。また、ほこりが眼にはいったら、洗浄器で洗うか、蛇口の水を出しつばなしにして目を洗います。ものもらい

ができたときは抗生素軟膏の点眼・冷湿布をしておきます。結膜炎も治療法は同じ。眼帯をしておくほうがよいです。

。湿疹をしておきます。病の人は、動脈硬化の人は敬遠したほうがよいでしょう。またコーヒーは胃潰瘍や

病の人は、動脈硬化の人は敬遠したほうがよいでしょう。またコーヒーは胃潰瘍や

病の人は、動脈硬化の人は敬遠したほうがよいでしょう。またコーヒーは胃潰瘍や

病の人は、動脈硬化の人は敬遠したほうがよいでしょう。またコーヒーは胃潰瘍や

病の人は、動脈硬化の人は敬遠したほうがよいでしょう。またコーヒーは胃潰瘍や

病の人は、動脈硬化の人は敬遠したほうがよいでしょう。またコーヒーは胃潰瘍や

病の人は、動脈硬化の人は敬遠したほうがよいでしょう。またコーヒーは胃潰瘍や

病の人は、動脈硬化の人は敬遠したほうがよいでしょう。またコーヒーは胃潰瘍や

が全身に分散し、消化によくありません。食後一時間ほどは入浴はさけましょう。

ごしごしこする スポンジなどに石けんをつけて、つるつる表面をするだけではだめ。からだ全体をごしごしこそります。おなかのまわりは、丸く、時計の針が進む方向に、腕や足は心臓の方向に向ってこすると、血液循環がよくなる。

湯上がりには冷めたいシャワーを

健康なからだの人なら、最後に冷たいシャワーを

やはりあるハダが保てます。

バスタオルは大きいものを厚地で、

大きいバスタオルで、からだ全体を包む

ようにして、水分をすっかりふきとると湯ざめしません。

コーヒーの功罪

。鼻血 気温の変化が激しくそれが血圧に影響して鼻血になることもあります。

あまりしつこいときは耳鼻科の医者へ。

なります。鼻血は耳鼻科の医者へ。

香辛料など、その人によっていろいろ。対策は絶対かかないこと。やつかない湿度は専門医へ。