

驚くことなかれ! 冷凍レモンを用いて糖尿病, 癌, 肥満とおさらばしよう!

レモンは凄い, なぜー, そうですね~, 答えは簡単です.

レモンには身体によい栄養素と抗酸化物が詰まっており, 健康面で多くの利点をもたらすからです.

レモンを用いると多くのいろいろな健康上の問題に対処でき, 防ぐことができます.

朝一番の目覚めてすぐのレモン水は, 身体にいいということを多分聞いたことがおありじゃないですか?

ええ, レモン水は有効ですがジュースにしてしまうと健康にいい要素を最大限引き出すことができないということをご理解ください. そこでレモンを凍らせることを強くお勧めします.

そうです, あなたはレモンを凍らせるべきです. このビデオでこの方法が有効である理由をあなたにお見せしましょう.

先ず第一にレモンの皮は健康栄養素をたっぷり含んでいることをご認識ください.

レモンの皮から見つかった成分はあなたの免疫システムを高めコレステロール水準を正常化し癌の成長を抑えることさえします.

レモンの皮には強力な抗菌効果がありバクテリアや菌の感染を防ぐということも承知すべきです.

これは特に体内の寄生虫や回虫を減らすのにきわめて有効です.

そしてどのデトックスダイエットにおいてもレモンは不可欠であるということが分かります. (訳注; デトックスダイエットとは体内の老廃物を排出して痩せやすい体質にすること)

レモン — 健康への手助け:

レモンには強力な抗癌作用があります.

レモンは脳卒中のリスクを減らします.

レモンには強力な炎症を抑える効果があります.

レモンはあなたの免疫システムを見違えるほど活性化するでしょう.

レモンは喘息の症状を抑えるのに非常に有効です.

レモンは危険なバクテリアを抑えるのにきわめて有効です.

レモンは憂鬱な気分と緊張感(ストレス)を取り除く助けをします.

レモンは腎臓や肝臓の浄化にも非常に有効です.

レモン と 癌 — 理解しなければならない事実:

私たちは誰でもレモンには体に良い栄養素と抗酸化物, 特に強力なビタミンCが詰まっていることを知っています.

しかし最近の研究で体に良い栄養素は皮にも詰まっていることが分かったということをお話しするとショックを受けられるでしょう.

そうです, この研究によるとレモンの皮はあなたの身体の有毒な老廃物を壊し除去するのにものすごい潜在力を示しました.

そしてこのことが多分レモンが癌患者の処置によく使用される理由です.

世界中の専門家がレモンが異常な癌細胞を破壊できるか否かについて研究し実験するのに数十年間を要しました.

そして、ハイ、多くの研究でこのことが確認されました。

1970 年以來 20 を超える研究機関で専門家は冷凍レモンのある成分が大腸、胸、前立腺、肺、脾臓を含む 12 の癌において物凄い数の癌細胞を壊すことができたという発見をしました。

他の研究では冷凍レモンの方が化学療法と比較して癌を壊すのにもっと有効であり得るということを示しました。

そして化学療法の薬品に比べてこの方が格段に健康的であり安全な解決策であることに私たちは同意することができます。

かかる研究はレモンは健康な細胞を傷つけることなく、癌細胞そのものを破壊することも証明しました。

なぜレモンの皮ですか？

まず最初にレモンの皮はレモンジュースの 5-10 倍ビタミンを有していることを理解してください。

栄養学者であり女性の健康に関する専門家である有名な Marilyn Glenville 博士は新鮮な皮を組み合わせることは健康全般によいことだと説明します。

彼女は、果物の中で抗酸化物質の大半は実よりも皮や外皮の内側の白い綿状の部分にあると言いました。

Marilyn Glenville 博士は次のようにも言いました：「スムージーは、皮を含めた果物全体を使い切ることができるのでジュースよりはるかにすばらしく、果物のたった一つの栄養源を捨てなくて済みます。」

柑橘類は皮に苦みがあるので誰もが好きな果物ではないことを知っています。

しかし、ご心配は無用です。このビデオでレモンから極力苦みを取り除く秘訣をお見せしましょう。

そうです、レモンを凍らせてください！

最初にレモンを洗ってリンゴ酢か重曹で消毒してください。

次に水でよくすすいでタオルを使って水気をとってください。

そのレモンを一晩冷凍庫に入れてください。

註：完全に凍ったことを確認したら（実、皮、種など）レモン全体をおろし金ですりおろしてください。

すりおろしたレモンを製氷皿に入れ冷凍庫で保存してください。

こうしておくとも柑橘類が少しばかり必要なときにいつでも使用することができます。

その使用法は - そうですね、あなたが何か食べるときに使用することができます。

レモンの皮は料理の味を高めます。

すりおろしたレモンの皮を少量サラダ、スープ、ヨーグルト、パスタソースや自家製アイスクリームに加えることができます。

また、すりおろしたレモンをスムージー、ジュース、紅茶に小さじ一杯加えてください。

焼いた料理にもよく合います。

皆さん、すりおろしたレモンを使用する方法は無数にあります。是非ともこの方法を実施してください。

ご覧いただきありがとうございます。このビデオをシェアしていただくようお願いします。

出典：<https://youtu.be/NoHCFmU-8qs>