

ごま塩 (食養)

洗いゴマ (黒) 40g
自然塩 10g

- ① 塩を鍋で乾煎りする。(焦がさないようにする。さらさらするまで炒る。)
すり鉢で粉状になるまで細かくすりつぶす。
- ② ごまを鍋で乾煎りする。(5回くらいにわけて煎る。)
はじけたら①のすり鉢に入れ、熱いうちにす。
力を入れずにすりこ木の重さでする。右回転で混ぜる。
瓶に入れて冷蔵庫で約3週間使えます。

普通の人のごま 4:塩 1、子供はごま 9:塩 1、病人はごま 7:塩 3 が良いと言われています。陽性の方は金ごま・白ごまでも良いですが、金ごまは油分が多いので注意して下さい。玄米は消化するときに体内のカルシウムを使うので、カルシウムを補う為にゴマ塩とセットで食べてもらいたい。止血効果や血液をキレイにする効果、また放射性物質を排出してくれる効果も期待できます。(セシウムを塩が出す。カルシウムがストロンチウムの吸収を阻害してくれます。同じ生活をしていても食べ物によって被爆量が異なります。)