

# アホエンの 効果効能生成方法

## アホエンの生成方法

アホエンは生にんにくには含まれていません。ニンニクに含まれるアリシンという成分が60度から80度程度で加熱されると油脂の中で分解してアホエンが生成されます。また、100度以上の高温ではアホエンは分解され壊れてしまいます。

- ① にんにく2片を刻みます。
- ② 耐熱ガラス瓶に100CCのエキストラバージンオリーブオイルを入れて湯せんします。  
こうすれば油が100度以上なることはありません。瓶のなかの油が温まったところで、火を止める。(湯せんの湯が沸騰してしばらくしても油の温度は80度程度です。)
- ③ みじん切りしたニンニク(2片ぶん)を入れます。
- ④ さめたら、ニンニクをこして取り除きできあがりです。  
こした油が透きとおっていれば成功です。  
中国産の安いにんにくは油が濁り、風味も悪いので、国産を使いましょう。
- ⑤ 冷蔵庫で1ヶ月は保存できます。私は常温で食卓の上に置いて使っています。

### アホエンオイルの使用方法

また、アホエンオイルは高温で分解されるので、加熱調理に使うのは避けて、ドレッシング、味噌汁、スマシ、パスタに使っています。

においはほとんど気にならない程度です。にんにくは、少量ずつ毎日食べることによって胃腸の働きが高まるほか、動脈硬化や血栓にならないための健康維持に役立つと言われています。

1日の摂取目安は小さじ 1~2杯。

### アホエンの効果効能

ボケ・脳の老化防止 脳の若返り、記憶力アップ

コレステロールの抑制(悪玉コレステロール値を下げる)

活性酸素濃度を下げる、発がん性物質を抑える、ガン予防

血液さらさら、血栓予防 高血圧抑制 中性脂肪が下がる r-GTPが正常になる

尿酸値を下げる 疲労回復 HIV感染予防 肌の美容効果

(参考) エキストラバージンオリーブオイル 原産国スペイン製で 500ml 600円程度

## ちゅうさんの人体実験

約2ヶ月間、1日小のスプーン1ぱい、味噌汁、味噌汁がないときはインスタントのお吸い物に入れて使用しておりました。

## ちゅうさんもお医者さんもびっくり

**血液検査・肝機能でALP(アルカリフォスファターゼ)**という酵素の値があります。これは肝臓、骨にガンがある場合や、臓器の壊死(エシ、組織や細胞が死ぬこと)破壊時等に値が高くなります。これが高ければ、ガンを疑ってもいいくらいだそうです。

ここ2年間、この値が許容値をオーバーの状態です。上下を繰り返しておりました。

その値が2ヶ月間アホエンを飲み続けた結果、許容値に下がりました。ALPの値を下げる薬は一切飲んでおりませんでした。

その他の肝機能の値も全部下がってOKとなりました。

**コレステロール値**は、親兄弟高いという生まれながらの体質です。しかし、これも許容値をほんの少しオーバー程度になっております。

お医者さんもびっくり、薬なしで様子を見ようということになっております。

## ボケ・脳の老化防止 脳の若返り、記憶力アップ

この件については、現在のところ、よくなったと考えられません^^

スプーン1ぱいを2ぱいにして、引き続き実験していこうと考えております。

以上、当たるも八卦当たらぬも八卦、占いよりは確かだと、ちゅうさんは考えております。

皆さんのうちで、試してみてよくなったという人はご報告よろしくお願ひします。