

## 18. 胸やけにはレモンを(2): 反復→自動化

Being a common problem,	よくある問題であるため
a variety of remedies are sold in drugstores,	さまざまな治療薬がドラッグストアで販売されている
and in some countries,	国によっては
you can even get remedies at convenience stores.	治療薬を購入することもできる, コンビニエンスストアで
One widespread myth about acid indigestion is	胃酸による消化不良について一般に広まっている神話の1つは
that the best way to reduce the symptoms is by drinking milk.	症状を軽減する最良の方法は牛乳を飲むことだというものだ
This is probably because	これはおそらく～だからであろう
milk is viewed as a comfort food,	牛乳は安心感をもたらす食品とみなされている
and it is often considered to be good for the stomach.	そしてそれは胃によいとみなされることも多々ある
However, milk actually contains acid,	しかし, 牛乳は実のところ酸を含む
so it is not the best remedy for reducing stomach acid.	だからそれ(牛乳)は胃酸を減らすための最善の救済策ではない
Despite this, many still believe in the milk myth.	これにもかかわらず, 多くの人々はいまだに牛乳神話を信じている
One scientifically surprising phenomenon is	科学的に驚くべき現象の1つは
that freshly squeezed lemon juice is much more effective	搾りたてのレモン汁のほうがずっと効果的であるということだ
for acid indigestion than milk.	胃酸による消化不良には牛乳よりも
Everyone knows lemons are high in acid,	レモンが酸を多く含むことは誰もが知っている
so how could they possibly be good for reducing acid?	それならどのようにそれらは酸を減らすのによりになるのだろうか
Oddly enough, when consumed,	不思議なことに, 摂取されると
fresh lemon juice magically neutralizes the acid in our system.	搾りたてのレモン汁は, 体内の酸を魔法のように中和する
So, if you are ever suffering from acid indigestion,	そのため, いつでも胃酸による消化不良を患った時は
instead of drinking milk,	牛乳を飲むのではなく
try fresh lemon juice mixed with cold or hot water.	水やお湯と混ぜた搾りたてのレモン汁を飲んでみるとよい
Make sure it is juice from fresh lemons	必ず新鮮なレモンから取ったレモン汁にしよう
because canned or bottled lemon juice usually has added sugar,	缶やビンに入ったレモンジュースはたいてい添加糖類が入っているからだ
which can make acid indigestion worse.	それによって胃酸による消化不良が悪化することがある
Fresh lemons may be one of the best ways	新鮮なレモンは最善の方法の1つかもしれない
to reduce acid in the stomach.	胃の中の酸を減らすための