

NO. 231 腸内快覧板

10月 Oct. 2019年

発行所/おぶみいき健康クラブ
 福岡県福岡市東区松香台1-2-1
 TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051

薬と食品添加物

株式会社 健将ライフ
 代表取締役 箕浦将昭

野山も色づきすっかり秋の装いとなりました。皆様はご健勝のことと思います。

いつも健将ライフの商品をご愛用下さり有り難うございます。

さて、敬老の日も過ぎ、今年は全国では85歳以上の人が過去最多の4万8800人になったそうです。これから益々高齢者が抱える問題も増え、薬に頼る人も多くなりそうです。

今回は薬と食品添加物について皆様の参考になればと思ってお話したいと思います。

新薬や食品添加物は解毒できない

薬屋としての経験から言って、私に効く薬が、必ずしもあなたに効くとは限りません。また、飲み方を間違えれば、薬は毒として作用する事もあります。

人は本来、自然の中に存在するものについては解毒する力を持っているのです。薬としては、自然の素材でできた漢方薬がまさにそうです。しかし、ここ100年位の間人間が作り出した化学物質を主成分とするものについては分解、解毒する酵素を持っていません。科学的に合成された新薬はもちろん、私達が知らず知らずのうちに食べ続けている食品添加物もそうです。

添加物は今、人体実験中

化学合成による添加物は明治のころから使われていましたが、戦後になって膨張剤や乳化剤、香料、着色料、酸味料、軟化剤など多種多様なものが生み出されました。特に高度成長期以来、インスタント食品やレトルト食品が大量に生産されるようになり、風味・外観・色合いが良い、いつまでも腐らず変質しにくいなど「万能」の添加物は食品製造の必需品になっていきました。

しかし、添加物の一部には発ガン性や染色体異常、催奇形性などの毒性が指摘されるものがあり、食中毒事件などを契機に規制が強化されてきました。

しかしながら、せいぜい、100年余りの歴史しかない物質だけに、その影響が未解明の事も多いのです。多様な添加物が混ぜ合わされ、長年にわたってヒトや動物の体の中に蓄積されていったとき、一体何が起こるのか。私達は、食生活でも「便利さ」「快適さ」を享受しながら、自分の体の中で壮大な人体実験をやっているようなものなのです。

薬の使用は最小限に

一方、人間の手で科学的に作り出された合成物という点では新薬にも同じようなことが言えると思います。

新薬はあくまで「緊急対応」のもので、必要以上長く飲み続けるものではない、というのが私達の考え方です。もちろん、薬の種類や処方された量にもよりますが、一般的には長く続けても三カ月位が限度ではないでしょうか。その間に、「体の基本を立て直していくことが大切です。すなわち、農薬や化学肥料の使い過ぎで痩せてしまった土を一から作り直す様に、体の自然治癒力を回復させるということです。

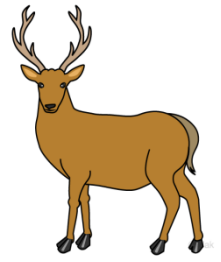
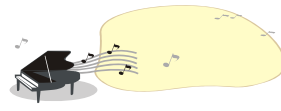
薬の使用は極力抑え、腸内環境を改善して、「食養」を中心とした食生活を実践する一。それこそが私達が推奨する「健康長寿」への王道なのです。

弊社には腸内環境を改善するサプリがありますので、必要な時には是非ご利用ください。朝夕冷え込みます、風邪などひかないようにご自愛ください。





達磨の経済学



もみじの教え

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈



『奥山に 紅葉ふみわけ 鳴く鹿の 声きく時ぞ 秋は悲しき』

(古今集・猿丸太夫) 人里離れた奥山で、散り敷かれた紅葉を踏み分けながら、メス鹿が恋しいと鳴いているオス鹿がいる。その声が秋を悲しいものを感じさせるという歌である。紅葉色づく秋の季節は、なんとなく寂しいものである。

出典・作者不明なのだが、古い道歌に落ち葉の教えが込めてあった。『掃けば散り 払えばまたも塵積もる 人のこころも 庭の落ち葉も』人の心には、煩惱や欲望、不平不満という落ち葉が季節かまわず塵積もる。

掃いても散らしても、払っても次々と落ちてくる。だからこそ落ち葉掃除の如く、日々精進するのである。今日掃除した分だけ、心も庭も美しくなる。

同じようにお坊さんは頭の髪を剃って、日々の修行に臨む。これは心の塵と同じように、人の欲望は髪が自然に伸びていくように、日々大きくなっていく。だから欲望を大きくしないという覚悟を、髪を剃る事で証にしているのだ。髪を剃って欲望を捨て、世間から離れ出家する。坊主頭はお釈迦様の時代から続く、修行者の姿なのだ。

曹洞宗の禅僧であった良寛さんは、生涯寺を構えず、妻子を持たず、物質的には無一物に徹し、清貧の思想を貫いた歌人であり、能書家であった。その良寛さんの人柄を示す歌『焚(た)くほどは 風がもてくる 落ち葉かな』(庵で煮炊きする落ち葉はいつでも風が運んでくれる。自然にまかせた暮らしで満足しているよ。)



文豪・夏目漱石もファンであった良寛さんは、七十四才を一期として、従容と死についた。その辞世の句『うらを見せ おもてを見せて ちるもみぢ』

合 掌

超健康革命

松田麻美子著 グスコ出版

人間は120から160年は病気に苦しむことなく健康に生きられる**健将ライフ**を学術顧問 **佐々木 俊雄氏** 私たちの食事や生活習慣などの選択が体にふさわしくないため、本来備わっている自然の防衛力を破壊し、細胞を傷つけ、機能を低下させ、長い年月をかけて自分自身を病気にしてしまう。病気の90%以上は生活習慣病である。



病気になったとしても体には想像を絶するほどの治癒力や修復力が備わっている。そのため根本原因さえ取り除いてやれば再び素晴らしい健康状態を取り戻すことができる。健康のための七大要素は、新鮮な空気、純粋の水、体にふさわしい食事、体を毎日動かす習慣=運動、十分な睡眠、日光、ストレス・マネージメントです。一つの大きな車輪のようなもので一つ欠けてもうまく回転しない。これらが正しく守られている限りノーマルなバランスが維持される。病気の原因はウイルスではない、第一の原因は体内環境の汚染、つまり誤った食習慣やライフスタイルの結果血液が汚染された状態にある。

病気の七段階=細胞の衰弱 → 毒血症 → 刺激 → 炎症 → 潰瘍 → 硬化 → ガン

と長い年月をかけて前進的に進行していく。衰弱の最大の要因は睡眠不足です。排泄出来なかった有害物質が血液やリンパ、そして組織の中で飽和状態となった毒血症となる。

刺激の段階で本人は異常とは全く感じていない。不快な症状を受け入れて暮らしている。炎症の段階は熱や痛み、不快感や苦痛の症状が出てくるので自覚出来る。

外観に現れた症状を見るだけではなく病気を引き起こした内側の原因を探らなくてはならない。症状を薬で押さえてしまい、同じライフスタイルを続けていると症状はひどくなり次の段階へと進行して行く。体は毒が周囲に広がって行かない様にするため潰瘍が出来てくる。組織の周りに硬い壁を作る。

硬化は体の防衛メカニズムで医学では腫瘍と診断される段階である。何十年にわたって展開してきた病気の最終地点がガンである。私達の病気は風邪のような単純なものから始まり、様々な病気の形態を取りながら細胞を傷つけて細胞の遺伝子を狂わせガンへと至るのである。