

NO. 223

腸内快覧板

2月 Feb. 2019年

発行所/おなかいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051

万能薬の黒焼き玄米

株式会社 健将ライフ

代表取締役 箕浦将昭

梅の香りが爽やかに漂う季節になりました。皆様はお変わりなくご健勝のことと思います。

さて、弊社では黒焼き玄米を皆様に提供させて頂き、二十数年経ちます。お陰様で多くの方から好評を得ております。

今回、鶴見クリニックの鶴見隆史先生が書かれた「食養生で病気を防ぐ」という本を再度読み返し、改めて黒焼きの力の素晴らしさを感じました。本の一部分「万能薬の黒焼き玄米」について、皆様に紹介したいと思います。

「黒焼き」は優れた民間療法

人間は大昔から、病気をした時は何らかの知恵で病気を退けてきました。例えば、「風邪をひいた時は卵酒」「生姜湯を飲むと体が温まり体調が良くなる」といったようなものです。一番身近なものとして子供の頃、ちょっとしたケガや蚊に刺されたら「つば(唾)」を付けるのです。唾液には、殺菌作用があるので科学的な理にかなっています。

こうした民間療法はバカにはできません。けっこうそれで治ったものです。ただ、民間療法にはいわゆるエビデンス(科学的根拠のあるデータなどの証拠書類)がないだけです。数ある民間療法の中でも現代注目されているのが「黒焼き」です。黒焼きは植物や木の実、小動物を黒く焼いて焦がしたものを粉化して薬とするものです。例えば以下のようなものがあります。

下痢の時は「梅干しの黒焼き」 ぜんそくには「昆布の黒焼き」 利尿には「大根の黒焼き」

咳止めには「かぼちゃのへたの黒焼き」 ~中略~ 風邪をひいたら「みかん黒焼き」

など、こうした黒焼きは江戸時代よりもずっと前から使われていて今日まで民間療法として伝えられています。黒焼きの効用のエビデンスはないけれど、それが効いたという事実だけで人々は続け、残っているのです。

万能薬・玄米の黒焼き

玄米の黒焼きは「玄神」又は「玄心」といわれてきました。黒焼きの中でも、神さまの名が付けられるほどよく使われ、そして、なんにでもきくその薬効は群を抜いていたようです。風邪はもちろん、胃腸、下痢、便秘、結核、ウイルス性疾患、はてはリウマチ、神経痛とあらゆる病気に多用されてきたのが玄米の黒焼きでした。色々な疾患に効いてきた玄米の黒焼きですが、極めつけは「ガン」でした。玄米の黒焼きはガンの特効薬として多用されてきましたし、実際よく効いたとされています。

「なんにでも効く」万能薬というと「なんにでも効かないのでは」と、うがった見方をする人もいるでしょうが、多くの生身の人間(患者さん)を診ている私には腑に落ちることです。

ある一つの薬はある特定の疾病に効く、という事の方が不自然であり、非科学的な事なのです。なぜなら、人間の体のあらゆる部分はそれぞれ相互に繋がっていて影響し合っているからです。すると色々な器官にも影響して体調不良になっていくのです。

黒焼き玄米が、当時はわからなくても(現代はそのメカニズムが分かっています)、いくつかの器官に作用して、その器官の働きがよくなれば他の器官も良くなっていき、体全体がよくなっていく、という事はごく当然なことです。(21頁~24頁抜粋)

実際、黒焼き玄米でガンが克服できたという方もおられるようです。鶴見先生の本は評言社から出版されています。詳しく知りたい方はぜひ、お買い求めてお読みください。

寒さはまだ続きますので、インフルエンザやお風邪などひかぬようご自愛ください。





達磨の経済学



大人の事情

高野山真言宗持明院住職 吉住大慈



3月は桃の節句・ひな祭りの季節である。3月3日に女の子の健やかな成長を願ってひな人形を飾りちらし寿司や蛤のお吸い物をいただく。ひな人形は節句が終わったら、すぐに片付けないとお嫁に行くのが遅れるという俗説がある。全く根拠は無いそうだが、少子高齢化の時代である。気にしないとは言にくい。

少子高齢化が進む中で、あえて「子ども」を減らし「大人」を増やす改正民法が、2022年4月1日に施行される。成人年齢を18歳に引き下げ、18歳・19歳を成年に組み入れ、自分の意思で結婚・起業・諸契約などができるようになる。ただし、♀代でも社会の自己責任は果たさねばならない。

これから大人になってゆく子ども達は、新しいスキル・技術も覚えていかねばならない。コンピューター・人工知能(AI)の技術は必須となっていく。2020年度より小学校の新学習指導要領では、プログラミング教育が必修化される。第一生命「サラリーマン川柳」では、(人事異動 オレの後任 人工知能)と広がるAIの社会進出が詠まれていた。

大人を増やす為の改正民法は、若年層の社会参画を促進し、新たな活力を生み出したい政府の大人の事情が見え隠れする。しかし社会経験の乏しい「未熟な大人」では、それこそコンピューターを悪用した悪徳詐欺の標的になるかもしれない。いつの時代も新技術などの知識を使いこなすのは、経験によって得られた知恵なのだ。知識と知恵は違う。

ひな祭りにいただく蛤の吸い物、蛤は貝殻の大きさや形がそれぞれ異なるので、同じ貝の貝殻としか決して合わない事から、夫婦和合のシンボルとしておめでたい席には欠かせない食材である。蛤のように自分だけの知識と知恵を育てていきたいものである。

合 掌

病気から体の仕組みの一部を学んだこと

健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏



鼻からの呼吸は数時間周期で左右交代で行われ、肺の方もそれに従って片側だけが働き、もう一方は機能を休止している、という記事を読んだことがあり、そんなことがと疑問を感じたことがある。

そういえば片側が鼻づまりしている時、気が付くと左右入れ替わって鼻詰まりが交代していることなど経験からなるほどと納得できるが、今回肺炎になってからの体験で肺の機能も休息を含みながら働いていることを実感した。

痰の色が黄色になったので風邪かと思い病院へ行ったら右肺中部の肺炎で、即入院となり、鼻からチューブで酸素の補給、腕に点滴と吸入という治療が始まった。トイレなどに立つとき車いすで移動、押して行ってもらうのが面倒に感じ、歩いて一人で行く、その時は鼻からの吸入を外して歩いていく。すると圧迫感と息苦しさが大きく深呼吸をしていた。

そのうちふと気づいたことは息苦しさを痛み、圧迫感がある時とないときがあることに気づく、なぜかと頭を巡らしてハタと気づいた。それは、鼻からの呼吸との関連記事に肺も同調しているという記事を思い起こしたからである。左肺が機能している時は、酸素が血液中に組織が機能するだけの酸素が供給されており、心臓などの機能が滞りなく行われている。

しかし、右肺が機能しているとき、肺炎に罹患して機能が低下して、心臓などが求める量の酸素を普通の呼吸状態では賄いきれずに障害が起こる。鼻のチューブにて供給される高濃度の酸素によって機能を維持している。

チューブからの酸素によって普通の呼吸でも酸素が必要量供給されるのだと理解でき、チューブが外れたとき数値もやや低いなりに安定し完治を確信して退院許可をいただき帰宅しました。16日間の入院生活でマナーなどもいろいろ学ばせていただき、これも必要な体験だったと感謝いたしております。皆さんも健康に気を付けましょう。

