

NO. 224 腸内快覧板

3月 Mar. 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

チャコール療法

株式会社健将ライフ 代表取締役 箕浦将昭

穏やかな春の陽射しが心地よくなりました。皆様はご健勝のこととお喜び申し上げます。

いつも健将ライフの商品をご愛用下さりありがとうございます。

これから暖かくなると、花見などでバーベキューを楽しみたいくなります。バーベキューに欠かせないものといえば炭ですが、炭にも様々な種類があり、良い炭を使うと効率が良くなるそうです。

改めて考えてみると、私たち日本人の周りには実に様々な形で炭が活用されています。石鹸、洗顔、消臭剤、浄水機のろ過材、暖房器具、マイナスイオン発生材料、農業、

畜産にまで使用され、今では健康食品にチャコールサプリメントとしても人気を集めています。炭は昔から民間療法として用いられており、現代ではその効果も見直されています。

炭が病気治療に用いられる

「炭が病気の治療に活用されている」ことはご存じでしょうか。炭（いわゆる活性炭）を利用した療法は、実は海外ではチャコール療法と呼ばれています。また、その数々の事例等については、アガサ・スラッシュ医学博士が「チャコール療法」という自著の中で、記載しています。

チャコール療法の具体的な使用方法

①血液の消化管経由での透析

近年の実験によると、炭は胃や小腸、結腸等より毒性のあるものを取り除くこと、また、血液中の毒物を消化管へ引き戻し、非活性化させる。つまり消化管透析ができることが解明されています。

②コレステロール値の低下

イギリスのランセット誌に掲載された研究報告によれば、炭は肝臓や心臓、脳など様々な部位に影響を与え、コレステロール及び血糖値を低下させ、フィンランド公衆国立衛生研究所の研究報告によれば、炭が「バスタチン」という薬剤と同等のレベルでコレステロール値を減少させる効果がみられたそうです。

③毒物や薬物の吸着

毒性のある薬物（殺虫剤その他）などを飲みこんだ場合には、飲んでしまった薬物の約2倍量の炭を飲ませることにより、解毒に成功したと言われていています。体内での毒性を弱める働きがあるようです。

④腸内環境を整える

腸内環境を整える効果が期待できることから、下痢止めや整腸剤として、あるいは治療の難しい慢性腎不全の方へ投与することもあるようです。

日本の医療現場で使用されているものは「正式な医薬品」として認められており、その原料は炭素に高温を加えて作られた活性炭となります。しかし、炭が直接的に症状を癒すわけではありません。あくまでも体の異常を修復するのは私たちの自然治癒力ですから、そのことは改めて認識しておかなければなりません。

現代社会では、様々な物質（化学物質や有害重金属など）が体内に滞留することにより、自然治癒力がうまく働かない状態となっている方が多いと思われます。炭が毒素の排出を促すことにより、本来の力を取り戻すことができます。炭は、そんな私たちの生体内活動をサポートしてくれますので、食生活の中にはぜひ摂り入れたい一つです。

弊社の黒焼き商品は玄米を原料にしていますので、安心安全な炭の効用を体験していただけると幸いです。

春寒の折、皆様にはくれぐれもご自愛のほどお祈りいたします。





達磨の経済学



光のどけき春の日に

高野山真言宗持明院住職 吉住大慈

「ひさかたの 光のどけき春の日に しづ心なく花の散るらむ」

紀友則が詠んだ小倉百人一首に収録されている歌である。暖かくなってきた春の日に、散っていく桜の花の無常を惜しむ気持ちが込められている。平成という桜もいよいよ散っていく。



私が坊さんの修業をさせてもらった高野山には、たくさんの桜が植えられていた。高野山の春は遅い。桜の開花は、麓の九度山町と比べれば20日ほど遅くなる。標高差800メートルをゆっくりと桜前線が登ってくる。金剛峯寺前のしだれ桜と桜並木、伽藍の西行桜、清浄心院の傘桜など有名な銘木も多く、春は寺で飼っていた犬の散歩が楽しかった。

高野山の伽藍に「対面桜」(たいめんざくら)という銘木があった。昔この桜の下で、平清盛が一人の僧と出会った。清盛は鳥羽上皇の命により高野山の大塔を修理する奉行となって、無事に工事を終えた所であった。僧は清盛の功績に感謝する一方、「功を誇って悪行をすれば、子孫繁栄は叶わない」と諭し戒めた。この僧は弘法大師であったと伝えられる。今は大火事で焼失してしまい、この対面桜の姿を見る事はできない。諸行無常の桜伝説である。

日本で一番多い桜は、ご存知「染井吉野」(そめいよしの)である。この品種は、江戸末期に奇跡的な自然交配で生まれた突然変異である。咲きっぷりの良さと成長の早さが好まれて、日本の桜の代表格となったが、種子で子孫をつくる事ができない。いわば挿し木で増やされたクローン桜であり、世代交代を一度もしていないのである。この悲哀もなんだか日本人は好きなのだろう。

騒がしい平成桜の散り際に、今年も高野山の桜は静清と咲いているだろう。江戸時代の学僧・雲石堂寂本の詠んだ歌「花までも心ありけり高野山 浮世の春を遁れてぞ咲く」
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



ボケ防止のためには、健康とは何か、を学ぶ。

「毎日の頭の体操」にチャレンジしているが、どんな問題が出されているか、一部を紹介してみます。皆さんも頭の体操にチャレンジしてみてください。回答の方は紙などで伏せて。

*問題

- ① カップラーメンの上級とは
- ② カーニバルとフェスティバルの違い
- ③ 新米とは
- ④ 赤味噌と白味噌の違いは
- ⑤ 体重計は全国同じか
- ⑥ 世界で一番低い火山は
- ⑦ ノンシュガーの表示ができるのは
- ⑧ 神父、牧師、聖職者の違いは
- ⑨ ソーメンと冷や麦の違いは

その他。フリーターは15~34歳の人を指し35歳以上は無職または日雇い労働者として扱われる。吸い物などお椀の蓋、裏返しにして返すと、「美味しくなかった」という意味を含むので注意しましょう等、知らないことも多いです。

*回答

- ① 具の量が重量比で15%以上のもの
- ② カーニバルは参加型、フェスティバルは見学型である
- ③ 10月31日以降に収穫、出荷した物。米穀年度は11月1日から
- ④ 原料の大豆を赤味噌は蒸して仕込み、白味噌はゆでて仕込む
- ⑤ 遠心力のずれを調整するため北海道型、本州型、沖縄型の3種で製造・販売されている
- ⑥ 山口県の笠山、標高10メートル
- ⑦ 0.5g/100ml以下、即ち0.5%までは使われて居るかも知れません
- ⑧ 神父はカトリック系、牧師はプロテスタント系、聖職者は信仰上の教師の立場の人を指す
- ⑨ ソーメン:丸棒 0.8~1.3mm 棒 0.7~1.2mm、
冷や麦 :丸棒 1.3~1.7mm 棒 1.2~1.7mm