

NO. 69

腸内快覧板

5月 M.Ay. 2015 年

発行所/おひまもいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051

ミネラル農法

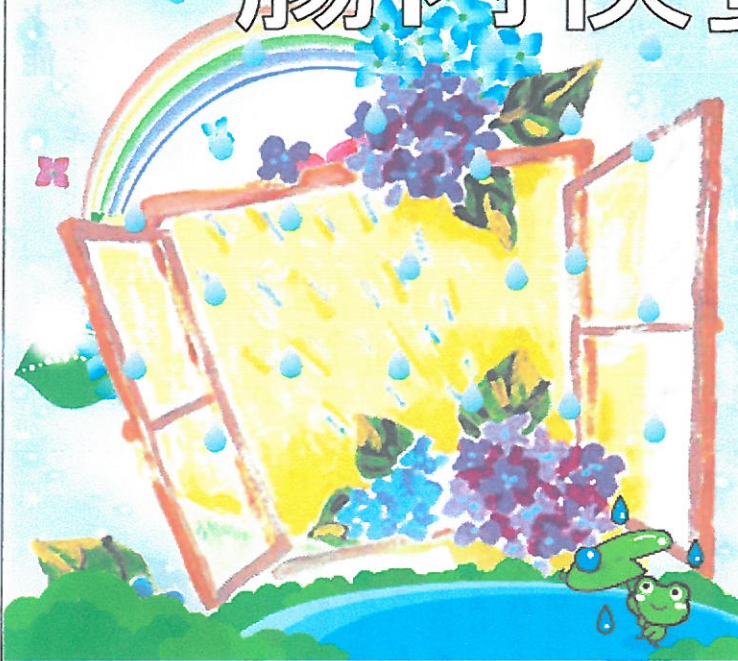
「中嶋農法」を訪ねて

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

初夏の爽やかな風を楽しむこの頃ですが、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

数年前、日本総合医学会最高顧問の中嶋常允先生を訪ねました。中嶋先生とは総合医学会を通して二十数年来のお付き合いであります。熊本駅近くの先生の農業科学研究所を見学したのは初めてでした。

ミネラルや微量元素のバランスが、生命活動の根源であることを、長年にわたって学ばせて



頂いておりますが、改めて先生の生涯をかけた「土と命」に対する思いと、事業への取り組みを見させて頂き、先生の生き様に心打たれました。ここに中嶋先生のお話の要点を報告いたします。「根源的な健康づくりは、土壌と野菜作りから」と、畑の土壌を採取し、土壌診断書を作成。そして、診断に基づき、不足ミネラルを補填し、土壌改良を施しておられます。

戦後七十年近く、「窒素、リン、カリを与えれば、米も野菜も増産できる」と、そういう誤った量産政策で、土の中に窒素、リン、カリが多過ぎて、他のミネラルが極端に少ないという状況になっています。

特に微量元素が著しく欠乏する事例、いわゆるミネラルバランスの悪い土壌が全国的に多いとの事です。

この様な土壌から取れた作物では、人の健康に必要な栄養を十分に摂ることは出来ない指摘されます。このような状況になってみると、いろいろな問題が出てくるのです。

例えば、モリブデンとセレンの不足はガンが多発。また、亜鉛の不足は味覚障害や性欲の低下、この性欲の低下が少子化の原因にもなっているなど、土壌のミネラル不足は健康に大いに関連性があります。それから、先生はよくマンガン不足の話をされますが、マンガンが足りないために、自分の産んだ子供に愛情が湧かないなど、ミネラルのバランスと必要微量元素の不足は、正常な生命活動ができず、年齢とともに代謝異常から不健康な生活を強いられる結果に

り、医療にかかっても一向に治らない、不幸な人生を送る羽目に成っているのが現状だと強調なさいます。

生命現象を維持するために新陳代謝の担い手として三千種類の酵素の活性基（ミネラル）が日夜休まずに働いて、生命の維持持続を図っています。実代謝を行うのは血液で、血液は食べ物で作られます。

ところが、食物はいま、ミネラルとアミノ酸、ビタミン類が欠乏した栄養失調状態にあります。その原因が土壌の悪化だと言いつづけておられます。

私も元氣満まん堂はアルファルファから安全で良質なミネラルをバランス良く補給する事を目的に製品化したものです。

特に、ケイ素をはじめ、鉄・亜鉛・セレン・銅・マンガン・コバルトなど超微量ながら、生命代謝に不可欠な養分を補給することが出来る他に類を見ない補助食品です。

二十一世紀は、日本国民にとって心にゆとりのある生活と、質的に豊さが実感できる社会が望まれています。このためには明日を築く若い人々に、健康な体と精神力をぜひとも取り戻してもらいたいと願ひします。



病気は才能

「病気のエネルギーをプラスに変える意識革命」

おのころ 心平 著
株式会社かんき出版

自分の病気としっかり対峙し見事に克服されていく方は病気が治ってしまうだけでなく、その人本来の自分らしさを獲得していきます。病気とは本人にも気づかない才能が生活上の制約によって抑圧され、その葛藤が体に生じる症状として表現されてしまっているのです。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



気があるのでしょうか。なぜ慢性的な腰痛や肩こり、カラダの不調は一年の内になくならないのでしょうか？そう、私はここにこそ、ココロとカラダがつながっている証拠があると考えています。

つまり、それは「あなたの記憶が、あなたの新しく生まれてくる細胞にこれまでの記憶を伝えているから」なのです。

私たちのカラダは、物質的にはどんどん入れ替わっているのに、私が私の顔やカラダであり続けるのは、そこに「私」という意識の磁力が生じているからです。私たちのカラダは、日々の私の意識がつないでいるのです。

同じように、病気であるという強固な記憶は、あなたを病気のままにしています。

病名や疾患名というのは、人生のある場面で与えられた映画やドラマの役柄のようなものですから、本来のあなたではありません。ですから、役柄を演じているのは誰なのか？をきちんとみてやる必要があります。俳優さんが役柄を外れた時に、素の自分に戻るように、「あなたはあなたである」としっかりと意識することがとても大事なことです。

自分の病気や症状という状態を一度徹底的に見つめ、脳に巣食っている記憶をバラバラに崩壊させてやる。その後それを上手に再構築させてやると本来の能力を発揮してくれるのです。

たとえばある対象を見つめ、ありふれたものをありふれた解釈とは違った見方で見続けてみるとします。一つの文字をずっと見ていると、しだいにそれが、意味のない線の集合体のように思えてくる経験ってありませんか？

た

めしに「心」という言う文字を書いて一分間くらい凝視してみて下さい。ずっと見ていると、点と線がバラバラの要素に見えて、「え？こんな形だっけ」と感じる瞬間が訪れます。このように視点を何かに一定時間集中することで、その構成要素をバラバラにする。

これを心理学用語で「ゲシュタルト崩壊」と言います。たとえば、「がん病巣とは、本当は白い」と聞いたなら、どう感じますか？がんは黒い、という固定したイメージはありませんか？実際に多くのがん病巣は、白いのです。

こうした思い込みやこれまでの思考の枠組みから自分を開放するには、ゲシュタルト崩壊が有効です。自らの病気や症状という状態を、一度徹底的に見つめ、脳に巣食ったその記憶をバラバラに崩壊させてやるのです。

よくわからないままにつくってしまったイメージをうまくバラバラにすることができれば、あとは、それを上手に再構築させてやるだけです。すると、病気や症状という思考の磁力から解放されたカラダは、記憶の再構築に合わせて、本来の能力を発揮してくれます。何しろ肉体的にはすっかりリニューアルされているのですから。

病気を治すと言うことは、その状態に適応できる新たな自分を創り出すことでしか対応できません。自分の適応力を変えるのです。病気とは身体的苦しみ代わりに自分の総体に何らかの成長をもたらしてくれているのです。



病気は才能！



心

つまり、私たちの肉体というのは、ほんの一部を除いて、一年間のうちにまるきり入れ替わってしまいます。あなたのカラダは、一年前と今とは、物質的にほとんど別人なのです。そのように考えると、どんな病気も、一年間のうちに必ず治るチャンスがやってくるはずなのです。

しかし、ではなぜ、がん闘病歴三年とか、アトピーを発症し五年とか、糖尿病歴十年とか、長年続く病

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

義足の足跡

親父が逝ってしまった。その人はこの稿の前任者であり、両足義足の僧侶であった。幼少期に膝から下を路面電車との交通事故で失い、祖父母の厳しきながらも慈愛に満ちた養育のおかげで、僧侶の道を義足で歩んだ。厳しい高野山での修行に耐えて、山の中に寺を開き、説法によって自身の経験話して、文章によって仏教の教えをわかりやすく書き記した。

この稿を編集している美しいけれどコワ〜イ女性担当者から連絡をもらった。「お父さんの続きを書いてくれますか？」無理・・・と言いたかったが「ちゃんと読めるように編集するから大丈夫！」との励まし(脅し?)をもらってこの稿を書きはじめた。

書きたくない理由は決まっている。親父と比べられるのが嫌なのだ。両足を失ってもあきらめずに、義足で人生を歩んできた親父に何ひとつ勝てる気がしない。昔、小学校高学年くらいだったか・・・寺の長男である私が親父に泣きながら尋ねた事がある。「お父さんみたいなスゴイお坊さんには、僕なれないよ。どうしたらいい?」と。

慢心(まんしん)という言葉がある。辞書を引けば『自分の力をたのんで、おごった気持ちになる事』とある。この言葉は仏教からでた煩惱の教えであり他と比較して心の高ぶる事を本来「慢」と呼んだ。自分と他を比べるから心が苦しみで満つるのである。

幼かった私もそうであった。そんな私に親父はこう言った。「おい、徳川家康という人は14才で結婚したのだけ。」・・・「なんじゃそら?」私は言いたかったが苦笑いをされ、はぐらかされてしまった。きつと親父は答えがない事を知っていて、適当にあらわれたのだと思う。

自分と他を比べないで生きていく事は、本当に難しいと思う。しかし比べる事を忘れるほど、打ち込める事がある人生はきつと素晴らしい。義足の足跡とも言えるべき親父の原稿を読み直しながら、この稿に我を忘れて打ち込んでみる。

吉住大慈 合掌



自然の见えない力を味方につける秘訣・・・

・『健康(管理) っていうのは、目に見えないものを見る力』



⑤目に見えないものを見る力

私たちが知っていることは、ほんのわずかでしかありません。大切なことは目に見えないのです。但し、見えないものを見るといっても、龍や宇宙人を見ることではありません。目に見えないものを見ることは、人間は何でも知っているという傲慢な考え方をやめて謙虚になること。地球に生きているたくさんの存在に思いをはせ、想像をめぐらすこと。そして、見えないものを見ようと努力することです。

人間の体が皮膚や顔といった目に見えるパーツと、内臓や血管のような目に見えないパーツから成り立っているように、その全体としての健康はどちらも、見えるものよりは見えないものにこそ左右されるのです。そんな見えないものを見る力が、奇跡を起こす力になるのです。

コンビニに行けば24時間、調理済みのご飯が手に入ります。そこにどれだけの方の労力や思いがかかわっているかを、自然がどれだけかかわっているのかということを感じられていくのでしょうか。プロセスの見えないものに囲まれてきている私たちは感じる力が失われています。



腸内細菌の活躍を知っていますか? 日々あなたのおなかの中で健康になろうと戦っているのです。残念ながら戦いのプロセスは見えませんが、戦いの結果はみる事が出来ます。目に見えないものを見る努力をしましょう。

きれいな腸は病気にならない

NO.69

全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」を一緒に取り組んでみませんか？

腸内細菌バランス大切に・・・病気との関係、解明進む No. 2

悪玉菌にも役割がある

遺伝子解析技術の向上で、これまで、一部しかわかっていなかった腸内細菌の種類や働きの解明も進展しました。善玉菌や悪玉菌の役割についても、これまでの常識にとどまらない発見がなされています。

例えばこれまで悪玉菌とされてきたクロストリジウム属菌は免疫が働きすぎないようにするT細胞を制御する大切な役割をしています。しかも単一な腸内細菌ではなく17種類の細菌が協力してはじめて力を発揮する。理化学研究所と共同で子の働きを見つけた東京大学オーミクス情報センター長の服部正平教授は「腸内細菌が個別の働きではなく集団になる事で役割を果たしている」と説明しています。



悪玉菌も皆で協力し合って良いことをする

日本人のビフィズス菌は欧米や中国の菌より10倍も多い

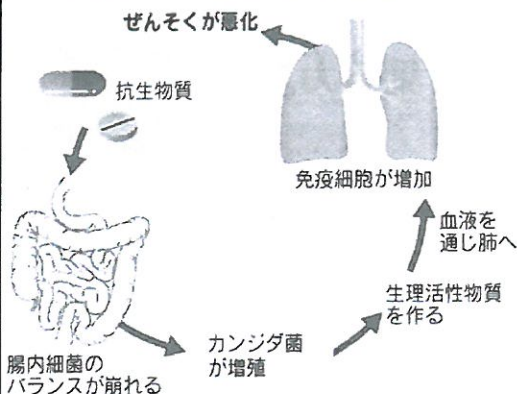
善玉菌の代表とされるビフィズス菌についても不思議なことがわかってきた。理由は未解明ですが、日本人の腸にいるビフィズス菌は欧米や中国などに比べておよそ10倍と突出して多いのです。

喘息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー、糖尿病など腸内細菌の乱れが影響していると考えられる病気は少なくありません。阿部晋三首相が最初の在任時に退く原因となった潰瘍性大腸炎などの炎症性腸疾患もそうです。病気によって腸内細菌の構成パターンに特徴がある事もわかってきました。

例えば、闘病病の患者の腸内細菌の構成は健康な人の腸内細菌とは異なる共通の特徴を持っています。腸とは無縁に見える自閉症などにも特有のパターンが見つかると言います。

「我々が思っている以上に様々な病気に関係している可能性がある」と服部教授は指摘しています。

抗生物質でぜんそくがひどくなる(概念図)



病気治療に腸内細菌の力を生かす

こうした研究が進めば、将来、腸内細菌のパターンを調べることで病気になる危険性を診断できる可能性もあります。病気治療に腸内細菌の力を生かそうという研究も始まっており、健康増進にとどまらない活用が期待できそうです。



「スーパーベジタブル」はストレスに打ち勝つ野菜粒です。ストレスで失われる栄養成分がたっぷり含まれています。食物せんいも豊富で、酵素などもしっかり持つパーフェクトバランスの野菜の王様、アルファルファの食品です。



「なっとーキーン」は腸内環境をしっかりと整える乳酸菌・納豆菌・ナットーキナーゼを含む粒です。善玉菌を増やし、腸内の消化、吸収、排出を強化し、腸内の正常化を保ちます。また解毒力を高めます。ビタミン・ミネラル、せんいが豊富にあると腸内善玉菌は体内酵素をたくさん作ります。