

「病氣予防して健康に活動するためのコツは？（東洋医学から）」

はまなす鍼灸治療院 佐藤 明

風邪は百病の長、万病の元

感：皮毛を傷るもので一番浅い → 流行性感冒

傷：経絡を傷るもの → 破傷風

中：一番深く臓腑を傷るもの → 脳卒中

中風：体の弱い人、憂思をすごし、腠理の閉りが弱くなるために風邪に中る

どうして風邪ってひくの??

風邪の代表的な症状

1. 咳・くしゃみ
2. 発熱・寒気
3. 喉の痛み
4. 鼻づまり、鼻汁
5. 頭痛
6. たん
7. 食欲不振
8. 関節・筋肉痛

これらの症状に共通するのは、血液をキレイにする働きがあることです。

言い換えると、風邪を引くというのは、血液をキレイにして、身体の免疫力を上げ、身体の働きを元通りにしようとしているのです。

結局のところ、それだけ体内に老廃物が溜まっているということです。

風邪を引きやすい方は、体内に老廃物を抱えているということですから、病氣予防の為にも気を付けましょう。

風邪の時の御法度！

①熱を無理矢理下げてはいけません

その理由 → 免疫力が一番活発に働いている状態なので、無理矢理下げるとその働きが止められてしまう。

②出るモノは止めない。

その理由 → 新陳代謝を高める行為を止めることにより、老廃物が体外に出なくなる。

③風邪には栄養が一番！?

その理由 → 食欲が無くなるのは、ウィルスなどの細菌と闘う為に血液を集中させる為で、胃に血液が集まるのを抑えている。ゆっくりと休むのが一番。

④クスリに頼りすぎない

その理由 → クスリを服用すると、体内に溜まった老廃物排出を抑えることになるので、ゆっくりと休むのが一番。

(※一部インターネット情報より引用)

お塩のお話

「塩」と聞いて、皆さんはどんなイメージをお持ちですか。
今までの常識から言えば大抵の人は、健康に悪いと感じる方が多いでしょう。
本当は、「塩」は人の健康の維持増進に欠かせない「食材」でもあるのです。

- ・塩は「しほ」であり、「し」は水、「ほ」火・生命力を表し、「しほ」は生命力を循環させるものであること
- ・腸の壁や血液をキレイにすること
- ・明治期にドイツ人医師が、当時の伝統食が日本人の気力体力を作っていると評価されたこと
- ・腎臓の塩分排泄能力が1日42gであること
- ・だ液（1.5ℓ/日分泌）が30秒でガン細胞を駆逐すること
- ・海の塩は草のエキスの結晶であること
- ・その畑に足りないミネラルを作るための植物が生えて土を作ること
- ・海の塩分は、人の欠乏症に効く究極の薬であること
- ・花粉症は、血液の塩分濃度を守るため目汁鼻汁を体外に出していること
- ・感染病は、血液が酸性化して塩分とカルシウム欠乏であること
- ・身土不二とは、人の1日の行動範囲である十里四方の食物を摂ると健康に良いこと
- ・人間と地球の構成元素はほぼ同じで人間は地球の分身であること

（※【「塩を悪者にする現代文明」(1999年1月-虹58号誌発表)

認定NPO法人メダカの学校理事長中村陽子氏レポートより】)

お塩の情報+α

- ・明治38年(1905年)に塩の専売制度が始まった
- ・昭和24年に政府の管理下に置かれ塩の生産や流通が専売制度となった
- ・昭和46年(1971年)、法律で従来の塩田製法が廃止された
- ・旧専売公社製は塩化ナトリウム高純度精製(99.99%)
- ・昭和30年代以降生活習慣病(脳や心臓病)が増えた
- ・最近ではガンが死亡原因のトップ
- ・平成9年(1997年)に92年間続いた塩専売制度は廃止され塩販売は自由化
- ・県北の「野田の塩」 ・伊豆の大島「海の精」
- ・「伝統的海水塩」は約60種類ミネラルをバランスよく含む
- ・自動車=ガソリン+エンジンオイル+バッテリー
- ・人間=ごはん+ミネラル+元気(生命力)
- ・水・エンジンオイル不足=オーバーヒート
- ・水・ミネラル不足=「熱中症」

- ・命の源の「塩」＝快食・快便・快眠＝気力・体力・精神力の強化
- ・運動器系の痛みや内科系の病気、生活習慣病・女性の病気の予防
- ・「塩」＝「一番安価な健康食品」・「安全無害」・「万人に効果あり」

以上のように、常々患者さんに「お塩のお話」をさせていただいています。

土用について

- ・各季節にあり、二十四節気中の立春・立夏・立秋・立冬の前の日までの18日間をいう
- ・この時期は脾（膵臓）の働きが活発になり五臓を養う。働きが悪いと五臓全体が弱ってくる
- ・脾の働きが活発になると、消化吸収が旺盛になり食欲が進み、おやつに手が出たりする。平常よりも多食傾向が無意識に10日、2週間と続くことで、胃の不調を感じたり、胸やけや不快感を覚えたりする
- ・胃部の痛みなどがない場合は、左背部が張ったり、左肩こりや左腰痛を訴えることもあり、持病の神経痛が強く現れたりする
- ・飲食物は体内に入ると水分となり、気温や湿度と同調して冷えの条件が増すため、慢性症状が強くなり発症しやすくなる時期である

土用の養生法

- ・3か月に一度カレンダーを確認して下さい、土用の入りが記載してある。
- ・その1週間位前から意識して、ひと口少なめに食事すると良いでしょう。
- ・土用の18日間プラス前後1週間は土用の傾向が続くため、飲食を控え気味にすると体調の乱れは少なくなります。
- ・季節の変わり目に体調や気分を崩しやすい方は参考にして下さい。