

明日葉

2002年7月
第11号

Human Native Health Research ~人類本来の健康を追求する~

医) 松田メディカル理事長 医学博士松田育三氏講演

健康について考える



5月6日に先生の講演会を開催しましたところアンコールの
声があり、6月29日に2回目を開催致しました。特に食事につ
いての話に関心がある様でしたので、それを中心に講演内容をまとめました。

人間の身体は、本来の自分にいいものは何か、何が必要かを本能が知っています。動物は医学書なんか読んだこともないのに実に合理的なことをします。だが文明というか、人間の浅智恵で作出した知識が邪魔をして天の声が聞こえなくなっているのです。理知を消す訓練、意識を消す訓練をすると天の声が聞こえてきます。宇宙が教えようとしてくれるんです。

子供の頃から私は肉が大好きでした。ところが20年位前からこれはおかしい、肉は食べてはいけないのではないかと思いはじめ、その内、肉より野菜の方が美味しくなってきたのです。

私たちは自分に何が必要か知っています。だから良いものに接すると思ひ出すんですね、本来の良いものを。だからあの七穀粉を食べた時「うまい！」と思った。本当に健康にいいものを食べられる人はあの粉がうまい筈です。食文化という人間の作った知識によって食べているから身体に良いものがまずいのです。あの粉がまずいと思う人は頑張って食べなさい。身体に思い出させなさい。しかし余り頑張り過ぎるとストレスになる。徐々にやればいいんです。そうするとだんだん肉が食べられない。マグロのトロなんか食べられないようになります。

私は過去30年間心の勉強をして来て、必然的に食事のことも考えて来ました。

人間の歯は先ず門歯という草をちぎるための歯が生えます。次に臼歯と言ってちぎった葉を細かくしたり、穀物を砕いたりします。最後に犬歯です。人間の祖先は最初草だけを食べてい



ましたが穀物も食べ始めました。氷河期には植物が枯れる。ところが動物は生きている。緊急避難として動物を食べるということで牙（犬歯）を頂いたんです。こうして肉を食べる様になると肉から蛋白を摂る様になり本来穀物から、作っていた能力が退化してしまいました。

だから厳密な菜食をするとやせていきます。が、早い人で1ヶ月位すると忘れていた遺伝子が目を覚まします。この炭水化物からこうやって・・・ああやって・・・と、すると体重の減少は止まり3～4ヶ月すると体重は増して来ます。

しかし、余りにも長い間使わなかったため完全にサビついて思い出してくれない人がいます。半年たってもやせ続ける人は蛋白質やカルシウムを合成する能力を思い出せないのだから、何らかの形でそれらを摂るという軌道修正をする必要があります。

穀物も元々生で食べていた筈で、生が良いのにきまっています。穀物は加熱するとアルファ化して吸収が良くなります。何百年何千年炊いたものに慣れ親しんできたものだから、アルファ化しない炭水化物を吸収しようとする能力を忘れてしまった人は、しょうがないご飯も食べましょう。でもあきらめず少しずつやっていると思い出すかも知れません。

肉でも野菜でも元はと言えば窒素・炭素・水素・酸素が主なんです。この内、肉には窒素が沢山入っています。しかし野菜だけでも生き延びています。

昔、アメリカの学者が草しか食べない原始的生活をしている種族の調査をして、食べ物を厳密に調べたところ、窒素に関しては食べた量と出る量が合わない。出

る方がはるかに多いのです。そこで彼の結論は人間は空気中の窒素を使っているらしいと論文で発表しましたが、栄養学界では抹殺されました。

菜食主義をして一番困るのはカルシウムが足りないと言われることです。そして牛乳を飲みなさい、でしょう。私はお金をもらっても牛乳は飲みません。

菜食主義をしてカルシウム不足で骨粗しょう症になった人はおりません。血液を調べてもカルシウムは足りています。体内で合成しているのです。カリウムもしくはマグネシウムがカルシウムを作っているのです。ニワトリにカルシウムをやらないとフニャフニャの殻の卵が出来ます。その時、カリウムをしっかり含んだ塩を加えると殻が固くなるんです。牛も牧草ばかり食べているのにカルシウムいっぱい乳を出します。どう考えても計算が合わない。牛に塩をやると良いと言いますが塩はマグネシウムですヨネ。体内でマグネシウムがカルシウムになっちゃうんです。

塩分控え目とよく言いますがとんでもないことです。その塩分というのは塩化ナトリウムだから困るんです。精製しているから困ります。これはいけません。生命体に必要なカリウム・マグネシウム・セレン・亜鉛・銅・モリブテンなどを含んだ海の水はいくら飲んでも高血圧にはなりません。しかし、今の海は世界中何処も汚染されているから駄目ですけどね、北極の白熊がダイオキシン中毒で危うくなっている時代ですからね。いろんなミネラルを含んだ天然の塩はたっぷり摂って下さい。命のものはミネラルです。

栄養のバランス・カロリーは必要ありません。

私はメダカを5匹昔の火鉢に入れて夏の間エサをやっていましたが冬になって忘れてしまっていました。温かくなって金魚を入れようと火鉢を見るとメダカがいっぱい泳いでいたのです。エサなしでも生き延びていたんですね。

食べ物は沢山食べる必要はありません。実は私はいつも朝は食べません。今週は月～木まで九州で仕事をし、帰ってくると仕事が山積み、今日も朝から仕事をし、気が付けば時間ギリギリ、それで例の粉をコップに一杯ガッツと食べてここへ来ました。朝からあの粉一杯でオシマイです。それで充分です。

エヌエイチアカデミーでは食べ物とも一つ、お腹をもみます。人間には交換神経と副交感神経という自律神経があり、この副交感神経の出先機関の一番大きいのが腹部神経叢です。この腹部神経叢から副交感神経の枝が沢山でて、胃・腸・肝臓をコントロールしています。だからそこをもむと内臓全部調子が良くなる、働き出すんです。勿論腸自身も動き出します。副交感神経を刺激すると腸が動くんです。実際に私もしてもらおうと気持ちが良い。お腹もよく動くし、とにかく気持ちが良い。この気持ちの良さは気だと思ふんです。気をだしているんです。ですからやる人が他の事を考えながらやっては駄目で気を入れてやらないと駄目ですね。人間は気で動いている。気が病んだら病氣、元に戻ったら元氣。

人間の健康というのは心そのものです。ストレスの多い人と少ない人があるが一番悪いのはストレスがあるのにない様な

格好をする人・・・これは病人になります。我慢する人間、或いはすぐ腹立つ人間、こういったのは何処から来るのでしょうか。「三つ子の魂百まで」と言いますが、子育てが影響します。赤ちゃんの時はいろんな体験をしましたが何も覚えていません。しかし感情だけは貯金していきます。その感情の積み重ねが人間の性格・人格になります。赤ちゃんに教育だ、躾だといろいろしますが、それは赤ちゃんにとったら自分がやろうとしていることを否定されたということになるのです。つまり「しつけ」ではなくご丁寧に御の字がつくのです。「おしつけ」といいます。教育熱心なお父さんお母さん程子供はどんどん否定をためていき、自分はどうせロクな人間ではないと考える様になる。そして、破滅的人生脚本を作る。誰でもプラスとマイナスを持っているので、素敵な人生脚本を延々とイメージさせると次第にプラスの人生脚本がおぼろげながらできてくるものです。最初から否定をせず一旦認めてやるのが大切です。

人間は人間関係ストロークを求めて生きていられると言われます。出来るだけ多くの人にOKのストロークをまきましましょう。今日からNOを出したい時はOKからNOを出す様にしましょう。人間関係の中でOK (YES) を多く投げかける人が素敵な人、ストレスの少ない人です。逆にNOをばら撒いている人は結局そのNOは自分へ戻って来ます。

自分という人間に対してどういうイメージを持つかが大事です。自分が駄目だと思っている人は本当に駄目になります。人間の心は欠点を直しても素敵な人にはならない。素敵になれば欠点は隠れてし

まいます。苦しんで修行するのはやめましょう。苦しみからは何も良いことは生まれません。喜んでやることには良いことがあります。

この世で一番大事な人間は自分、一番好きなものも自分。自分は最高だ、自分は素敵だと思った瞬間、薄汚い心が消えます。自分は最高だと思ふから最高の人間のことをイメージするんです。すると魂が浄化していきます。自分で卑下しながら、ということはマイナス人生脚本を持った人が好きなことをすると悪いことになります。

自分は最高の人間だと思ふと素敵な事しか出来ないんです。AさんにとってはAさんが最高、BさんにとってはBさんが最高。それを認めると自分も相手も大切にします。これが究極のプラス思考です。自分を愛せないものは人は愛せません。

世の中に不幸な出来事なんてありません。それをどう使うかです。不幸な出来事と思われる様なことが多い程、自分は天から認められたと考えるといいですね。困難なことに挑戦しなさい。難しい教科書を与えられたということは、あなたにはそれを解決する力があると認められたことなんです。

ガンは究極の天からの教科書だと思います。” どうしてこんな病気になったんだ”、” どうしたら治るんだ” とジタバタする人は駄目ですね。

「今はまだ生きてる。人間はいつかは死ぬんだから残った人生をどう生きるか」と考える人、つまり生きるということに執着しなくなった時、5年10年と付録をもらうんです。気がついたらガン

が消えていた、ということもあります。自分でガンを治したのです。私はそういう人を何人もみさせてもらって本当に幸せだと思います。私に喜びを与えてくれました。そんな人からお金はもらえません。患者さんからもらう大きな喜び、大きな幸せが私の報酬です。

私は患者さんに対して「あなたの命をあなたがどう生きるか、自分で勉強しなさい。私はこう生きている。もし参考になるんなら、」と話し合います。ケツタイな医者ヤナと思われてもそれでいいんです。それを相手がどう受け止めてくれるかです。

苦しみの限界でハット気がつくことがあるものです。



§ お知らせ §

* 血液観察（生きたままの血液分析）
一滴の血液で赤血球や白血球の形や動きが判ります。あなたの血はサラサラ、それともドロドロ、あなたご自身で確かめて健康作りにお役立てください。

毎週土曜日実施いたします（要予約）

* お盆休み

8月14日（水）～17日（土）

休業させていただきます。

松田先生を囲んで昼食会

4月から始めました松田先生の個人相談は皆様にとっても喜んで頂いております。

この様な個人的にじっくりお話するのも良いけれど、もっといろいろな人とザックバランに食事でもしながら雑談的に様々な話が出来れば、という松田先生のご提案で7月4日(木)と13日(土)に昼食会をしました。生野菜を中心とした健康食のバイキングスタイルでいつも来られる方、非常に久しぶりの方、初めての方等で賑わいました。

「たまには毒も食べなアカン時もある。そんな時はお腹の中でワルサをするなよ、と言って食べたら毒にはならない。コワゴワ食べるからワルサするんですよ」

「満2才までクーラーで育った子はアトピーになります。赤ちゃんはアセモになっても汗をかかせた方がいいんです。汗をかかないと汗腺が働かなくなるので悪いものが内にこもってアトピーになるんです」などと日常的な話、食事、水の話など2時間がアツというまでした。

次回は8月5日(月)、10日(土)に予定していますが、変更する場合がありますので事前にお問合せ下さい。

食事中、水の話の中でマイクロアクアシステムによる「家庭用環境浄化機器」のご紹介がありました。これは水と同時に室内もイオン化するというすぐれものです。詳しくは当社にお問合せください。



当日のメニュー (2日分)

キャベツと色々野菜のサラダ
スライスオニオン
大根サラダ
野菜スティック
ほうれん草のおしたし
冷奴の胡麻味噌添え
長いも・アボガドの辛子味噌和え
ひじきの白和え
竹の子の田楽
切干大根の煮付け
枝豆
ポテトサラダ
漬物 (キュウリ・白菜・奈良漬)
フルーツ (スイカ・メロン・バナナ)

体験談

実技講習会に参加して

福岡県 佐藤恒士

私は整体を業としているのですが、整体を受けに来られる患者さんを見ていると、日常の生活習慣の大切さを強く感じます。

「操体法」を開発された橋本敬三先生がいられていますように、『呼吸』『食生活』『精神活動』『身体運動』を自己管理することが、病気を予防し、健康を創り出すことになるかと確信しています。

その為、昨年4月から『呼吸』『食生活』『精神活動』『身体運動』を指導する教室を始めました。その指導の為にさまざまな文献を読んだり講習を受ける中で、食生活の大切さ、そして腸の働き大切さをさらに感じるようになっていました。

ある時、メール友達から、エヌエイチアカデミーの事を教えていただき、是非一度その講習会に参加したいと切望していました。その願いが通じ、6月、13日14日に、整腸実技講習会が行われることとなり、早速参加致しました。

2日間という限られた時間の中ではありましたが、皆川先生をはじめ、指導員の方々の真摯なご指導で多くの事を学ぶことが出来ました。

お昼に頂く生穀物や生野菜食も非常に美味しく、これならば野菜が苦手な方も取り入れることが出来ると感じました。

整腸実技講習会に参加された方の中には、以前体調を崩され、さまざまな治療を試みられた結果改善せず、エヌエイチ

アカデミーで食生活の改善指導と整腸運動を受けられて改善された方がおられ、整腸の大切さを直接お聞きすることが出来たことも大きな収穫でした。

受講後、早速教えていただいた技術を整体の中に取り入れました。症状によってさまざまですが、5分から10分の整腸をしています。このくらいの短い時間でも「手や足の痛みが取れた」「腰や足に血が通り、暖かくなった」などの声を頂き、整腸の効果のすばらしさを感じています。

近くであれば毎週でも通いご指導を受けたいところですが、遠隔地の為それも叶いません。是非またご指導を受けたいと考えています。

最後になりますがエヌエイチアカデミーの皆様、一緒に受講された方々に心より御礼申し上げます。 2002/07/08

実技講習会を受講して

和歌山県 清田真美子

今回私がこの講習を受けるきっかけとなったのは、私の母が原発性胆汁性肝硬変という原因不明の難病を持っており、入院をして続いていた微熱が下がったものの、ミゾオチがずっと痛くて食欲もなく、小腸まで検査して頂いたのですが、異常なしということで退院しましたが、ずっと症状が続いていました。

その様な時、エヌエイチアカデミーさんと出会いました。生野菜の食事療法と整腸運動を受けてから、鳩尾の痛みもなくなり、あんなに食べられなかった母がだんだん食べれるようになり、元気になっていく母を見て、この療法の素晴らし

さを知り、少しでも自宅で母に整腸運動をしてあげられたらと思い、参加させて頂きました。

講習では、実技だけではなく、なぜ腸が大切なのか、整腸運動はどのような効果があるのかを、詳しく説明して下さいたり、食事療法についても、教えて頂きました。以前に母がエヌエイチアカデミーさんで整腸運動の前に血液の流れを見て頂いたら、血液はサラサラなのに白血球が全く動いていなかったのが、マッサージ後は白血球が活発に動いており、それが免疫を高めると分かり、実際に母が自分の目で身体の中で起こっている事を

見たことで、さらに確信がもてたと喜んでおりました。

今までも、母に何度かお腹をマッサージしていたのですが、腸というよりお腹の上をさすっていた感じだったのが、受講してポイントを丁寧に教えて頂いたおかげで、腸の形がだいぶ分かるようになり、ほぐれていくのも分かって嬉しくなり、もみがいも出て来ました。

整腸運動を正しく行った事で、腸がグルグルと動き出す時間も早くなりました。

とても素晴らしい技術を教えて下さった先生方に心から感謝しております。

自然健康教室 == Native Health Seminar ==

<< 食と腸で健康づくり >>

① 腸の構造と働きについて 政岡 一男

② お陰様で素晴らしい第二ステージ

— サラダ整腸健康法 — 皆川 容子

日時 平成14年7月27日(土) 13:15 ~ 16:00

会場 阪急インターナショナルホテル

アプローチタワー13階 J会議室(別紙地図)

会費 無料

政岡 一男(まさおか かずお) 略歴

免許 柔道整復師、鍼灸師、マッサージ師

東京都中央区日本橋2丁目 日本橋鍼灸接骨院 経営

(社) 埼玉県鍼灸マッサージ師会 学術部長 昭和56年より現在にいたる

全国柔整鍼灸協同組合 常任理事 平成5年4月より現在にいたる

(社) 全日本鍼灸学会 埼玉支部副会長 平成6年4月~平成12年まで

東京鍼灸マッサージ協同組合 理事長 平成11年より現在にいたる

鍼灸マッサージ試験委員 昭和58年より昭和63年まで

平成12年 (社) 全日本鍼灸学会 法人設立記念表彰受賞

平成5年4月 埼玉県衛生功労賞 平成11年 埼玉県知事賞

自然健康教室 == Native Health Seminar ==

<< 貝沼輝彦氏講演会 「呼吸法による健康管理」 >>

平成14年8月31日(土) 13:30~16:30

阪急ターミナルビル 17階 「いちようの間」(別紙地図)

会費 無料

コツとか阿吽の呼吸とか言われているのは、すべて60兆の細胞による身体知(体得)の世界です。

生きる根源である呼吸が変われば食べ物の嗜好が変わり、身体が変わる。身体が変わる事でセンス(感性)が変わり、行動が変わってきます。このような事を、社長歴30年、柔道歴10年、西野流呼吸法15年で体得したものを皆様に分かり易く解説します。

貝沼 輝彦 略歴

- ・ 昭和41年 愛知大学法経学部 卒業
愛知大学在学時代 柔道5段(各種全国大会出場 東京オリンピック中量級強化選手)
- ・ 東レ(株) 日本オリベッティ(株) ミドリ安全(株)勤務
- ・ 昭和49年(1974)大手ゼネコン向け電気・安全資材の販売・リースの(株)セフティトップ設立(東京・大阪・名古屋) 現在に至る
- ・ 昭和62年(1987) 西野流呼吸法・西野塾入門
- ・ 平成14年(2002) 6月現在で200回以上の講演実績を重ねています。

◎ ヘルシークッキング(生野菜を中心とした健康食)

8月10日(土) 14:00 ~ 16:00

於・エヌエイチアカデミー

会費 2,000円(材料費込み)

事前に電話でお申込み下さい。

◎ 整腸運動実技講習会

9月に予定しております。

関心のある方は当社にお電話下さい。

編集後記

いつもは6月に咲いていた月下美人が、今頃ようやく蕾がふくらんで来ました。時ならぬ台風が次々と来たり、季節の移ろいが今まで通りにはいかない様です。こんな時にこそ、健康には特に留意したいと思います。

ご家庭には沢山のダイレクトメールが送られてくるでしょうが、中には封も開けずゴミ箱に直行ということもあるでしょう。「明日葉」もその様な憂き目にあっているのでは、と心配になって来ました。勿論お目通し頂いていると思いますが、もしご迷惑をおかけしている様なら、同封のハガキにご記名くださいますとご返送下さいませ。資源節減のためにもなるかと考え、お尋ねのハガキを同封いたしました。

「明日葉(あしたば)」第11号 2002年7月15日 編集・発行 ネイティブヘルス体験者の会 大阪市淀川区木川東 4-16-20