

明日葉

2002年10月
第12号

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

大阪市立大学教授 羽間鋭雄氏講演会

健幸づくりの道しるべ — 長命から長寿へ —



<講演要旨>

今、エヌエイチアカデミーで食事を頂戴したのですが、すごいご馳走です。私の昼食見せましょうか（と言いながらカバンから取り出す）。玄米100gをミルでひいて、ゴマ3匙と塩少々、この塩加減が非常に難しい。そこに味付けのりを2~3枚、実に美味しいです。それに大根と人参のブツ切りです。いつも持ち歩いています。スキーに行ってもリフトに乗りながら食べます。私は昼と夜の二食ですが、食事はいつもこれに数種類の菜っ葉です。

皆川さんの話は良く判るんです。体験した者にしか出てこない言葉ですね。生食で何でもないことが良くなるんです。

平成14年9月21日

阪急インターナショナルホテル

アプローズタワー

実はこの何でもないことが大切なんです。何となくしんどい、だるい、眠い、体が重い、肩がこる、いっぱいあるでしょう。これらは検査をしても出てこない。病名がつかないんですね。検査して出て来た数値で異常か異常でないか、そして病名が判ると「やっぱり私は病気なんだ」と納得し、医者に見てもらえるから安心するんです。病名がつかないと安心出来ないんですね。

かって私は長距離ランナーで、高橋尚子さんのコーチの小出さんとは一緒に走ったこともあり、箱根駅伝は一年から走っていました。肉体はボディビルで鍛えて筋肉質で、100kgのバーベルも上がるし、健康について何の疑問も持ちませんでした。しかし、何かしんどい、座ると眠たいのです。

私の学位は栄養学の研究ですから普通の人より栄養については精通していますので

理想的な食生活をしていたのです。ところが今のこの食事を始めると今の方が元気なんです。甲田先生との出会いがあって、この食事を始めたんです。玄米・大根・人参に数種類の菜っ葉という食事を一日二回。1986～87年のまる一年間実験として食べました。実験ですから、徹底してこの食事だけの生活をしました。そして健康と体力の調査をしたんです。驚くべき成果が出たんですよ。腕立てを百回やっても筋肉痛にならない。その他の多くのデータも研究者達が学会に出しても誰も信じないのではないかと思われる様な数値が出たんです。私にとっては、その一年は素晴らしいものでした。食を律するという事は一番難しいものです。何でもいつでも食べられる時代にそれを我慢してやりとげるといふことは何とも言えない充実感があります。どんな誘惑にも負けず、よく我慢できたと思うと嬉しいですね。それをやり遂げた今、私は自分がやろうと思って出来ない事はないという自信があります。

甲田療法ではいろんな難病が治っているのに世間は認めない、学会も認めない、何故なら、現代栄養学では成り立たないことなんです。今の私の食生活は1000カロリー前後です。1日中飛び廻って、1日中スキーをしたり、ゴルフも皆さんは車に乗りますが私は歩いたり、走ったりします。そしてこれを食べるんです。

千日回峰のお坊さんに聞いても「沢山食べたら、あんな行は出来ません」とおっしゃっていますね。これは事実です。事実が真理です。科学で説明出来ないことは非科学と言いますがあべこべです。科学は人間の作ったものです。そこに事実があれば科学で説明出来ないといふことは科学が遅れているといふことです。

動物性食品を摂らないといふと、蛋白質

はどうなるのと、みんなは心配します。蛋白質は肉・魚と決めつけているからそう考えるだけで、蛋白質は植物性のものにも充分入っています。

栄養学に精通した私がやっていたことと対極の様な体験をすることによって、よく判りました。命の大元は食べ物だといふことが。

それから心です。実は私は針灸の勉強をしたんです。健康を語るのに心を語らずして何が健康だ。肉体は機械だから部品交換するのは当たり前という考えから、悪いところだけ交換しても全て解決にはならない。臓器移植で片付けようといふことはおかしい。そうではなくて、私たちの健康を支配している大きなエネルギーの一つといふのは心ではないか、心を抜きにして健康や生命は語れない。だから中国医学としての針灸を3年間学びました。

全ての病は生活習慣から生れます。感染症はかって多くの人の命を奪いました。感染症の原因は病原菌だといふ常識があります。もし、それなら全ての人がいつも何らかの病気になっていなければならない。何らかの病原菌は私達の体の中に必ず入ってくるのですから。しかし病気になる人とならない人がいる。本当の原因は病原菌ではなく自分の力にあるのです。その力を養うのが生活習慣なんです。

勿論、生活習慣が悪いと生活習慣病になりますが、生活習慣をよくして、生命力を活性化することが、生活習慣病だけではなく全ての病から生命を守る唯一の方法なんだといふことが私の提案したいことです。

その生命力を支配する大元が食べ物なんです。

健康状態を判断するのに健康診断といふのがあります。しかし、何でもないこと、だるい・しんどい・頭が重い・元気がない・

意欲がわからない・肩がこる・寝つきが悪い・寝起きが悪い、そういう何でもないことが問題なのに健康診断の値を重要視して健康・不健康等と言っている。世の中の数値は人との比較で出来ています。標準値というのは、両端を切り取って大多数がそこに当てはまるという幅です。でも貴方にとって一番のところは貴方だけのものなんです。グラフの点です。人と比較してどうするんですか。

身長と体重もそうです。頭の大きさも、筋肉の量も骨の太さも違うから、貴方の身長には貴方の体重があるのです。それを標準体重と比べて多い少ないで振り廻されるのはおかしいですよ。標準体重なのにしんどいのは、貴方にとって標準ではないのです。

身体からエネルギーが沸いてくる、意欲がこみ上げてくる、同時に嬉しさや感謝が沸いてくる、それが本当の健康なんです。いくら数値が人並であっても、そうでなければ健康とは言えません。

何時に寝て、何時に起きて、一日何回食事をどれ位食べて、体重がどれ位で、どれ位運動すれば快適なのか、そういう当たり前の日常生活の一つ一つ、自分の身体の調子を確認していくと、身体は正直に教えてくれます。

又、素質ということも無視出来ません。

好き放題して元気な人もいれば、一方で健康には十分に気をつけているのに早死にする人もいます。「どうせ死ぬんだから好きなことをせな損や」と思うんでしょうけれど、それは間違いです。類まれな素質を頂いている人が健康な生活をすれば百歳までゴルフが出来ます。でもそれは非常に稀で、そうでない人が乱暴な生活をすると絶対人並みには生きられません。自分の素質を見極めることが大事です。今の医学は簡

単には死なせてくれませんか。最後は惨めです。

良い生活をすれば正直に良い答がでます。乱暴な生活・悪い生活をすると悪い答えが出ます。それは日々の積み重ねですね。明日からではなく今からです。生菜食はとても素晴らしいと思いますが全て生菜食にするのは、普通の人にとっては現実的ではありませんから、上手に生活の中に取り入れていきます。穀類と葉菜と根菜と発酵食品が中心の日本食は世界が認める素晴らしい食べ物です。その土地のもの、季節の旬のもので生きていくのが良いのです。肉も魚も入れて30品目を摂れというのは自然界ではあり得ない。私達の身体は肉を食べるのに適していません。人間の腸は長いから肉は腸内で腐ります。人間の歯は穀類を噛み砕く様に出来ています。先祖は木の葉、木の芽、草を食べていました。それが肉・魚を食べる様になって体がそれに適応していったに過ぎない。元の力を活かしているのではないということが生菜食を始めた私の実感です。

栄養を満たすことが正しければ、点滴でスーパーマンにならないとおかしい。生きることが出来るが元気になることにはならないというのはおかしいことです。

今の栄養学が成り立っているということがおかしいことなんです。

食べ物で腸を良くすることが出来ます。悪い食べ物を食べるとつまります。宿便については何も食べないのにバケツいっぱいも出たとか、どんな腸を調べてもそんなものは何処にもないとか、いろいろ論議がありますが、いずれにしろ、腸を掃除することは生きて行く上で一番大事であると思います。

運動については結論から言うと、ひたすら歩くことです。ブラブラ歩きでもよろし

い。最低1万歩です。余程、求めて求めて歩くことを心がけないと1万歩にはなりません。歩くだけでいろいろなことが解決されていくと多くのデータが物語っています。

最近、WHOは血圧に対して非常に神経質になって来ました。降圧剤というのは非常に怖いものです。これは治療薬ではなく、ただ血圧を下げているだけで副作用があり治しているのか壊しているのか判らない。血圧は下がるけれど他がどんどん悪くなっていきます。血圧は自分で下げるのが一番正しくて、自分を救う道になります。運動すると高い人は低くなり、低い人は高くなるというデータもあります。

食べ物と運動は我々人間にとって必須条件です。それを正しくしないと健康にはなれない。心の問題もありますけど・・・

健康のためには過度の運動で筋肉を鍛えることしない方がよい。大きな筋肉は邪魔にこそなれ健康には何の役にも立ちません。筋肉には心があります。今ここで言う筋肉とは、鍛えて大きくした筋肉ではありません。肩が凝る人は心が凝っているのです。筋肉の緊張ということで心の緊張をメッセージしているんです。

生命活動の全ては無意識下にあります。呼吸は無意識下にはありません。意識下におかないと生きていけないというなら眠ることができません。ちゃんと生きているのは無意識下によって支配されているからです。それを支配しているのが自律神経です。

健康に大切なことは、肩の力を抜いて、胸を起こして、良い姿勢をとって、深い呼吸をす

ることです。そして微笑むことです。いつも、もう一人の自分で自分を観察することです。どんな表情をしているか、肩に力が入っていないか、呼吸は浅くないか、姿勢は大丈夫か。

姿勢を正せ、というのは意識態度を正せ、という意味です。姿勢を正すと中身がシャンとします。(略)

最後に私はいつも「健幸」という字を使います。康ではなく幸です。健やかに幸せでなければなりません。

2時間という時間がアッと言う間でした。最後の(略)としたところは各種のデータを示しながらかけ足での説明で、先生はまだまだ話すことがあるとおっしゃっていました。私たちも、もっともっとお聞きしたいということで満場大拍手の元、アンコールをお願いいたしました。

11月9日です。(詳細は本紙8頁) 乞うご期待!!



NHP研修を終えて

ネイティブヘルスプログラム (NHP)
専門家養成講座 (100時間研修)

宮崎県 松田 潤

人体の構造、仕組み、働き等について、経験や勉強などで深く追求すればするほど壁にぶつかり、悩んでしまいます。

私は整体 (カイロプラクティック) をするにあたって、いかに効率よく骨を矯正できるかを考えました。しかし矯正しても、時間がたつとすぐに元に戻ってしまいました。何故かと考えた末に骨を引っ張っているのは筋肉だから、その筋肉を調整しなくてはいけないと思いました。結果、これまでの3~5倍くらいの効果がありました。

「この方法でやっていける」と思っていたのですが、効果が上がりにくい人も現れました。その人達の顔色を見ると決して良いとは言えず、何処か内臓が弱っているせいで痛みがでているなど思いました。私は医者ではないので、内からは無理だと悩みましたが、もし身体の内と外の両面から良くしていけば、もっともっと効果を上げる事が出来るのではないだろうか、それを何らかの方法でやれないかとプラスの方向で考えました。そんな時、知人にエヌエイチアカデミーの話聞き、これだと思いつきに勉強する決心をしました。

腸で吸収された栄養分が体中の細胞に運ばれ働く。その腸に刺激を与え、活発に動くように促し、便やガスを出させる。なおかつ生野菜、生穀物、生水という人間の食の原点になる物を食べる。人間を形成していく中で最も重要な臓器の一つである腸を効率良く働かせ、身体に良く、栄養のバランスのとれた物を食べる。これほど利になった健康法はないと思いました。

食生活を含めた生活習慣が乱れ過ぎて人間の身体がついていけない現在、自分の身体を元に戻そうと考えるのなら原点に戻る。まさしくネイティブヘルスだと思います。当たり前のことが当たり前でなくなった時代に当たり前のことを当たり前に言われているだけなのかもしれないけれど、私にとっては画期的な出会いが出来た事をととても感謝しています。

これからはエヌエイチアカデミーで教わった事を広めていき、今までやってきた整体とうまく組み合わせていきたいと思いません。原点に戻す「ネイティブヘルス」、整体で骨格や筋肉のバランスを整える「トータルバランス」で多くの人の身体を改善できるように日々努力していきます。

2002/9/13

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

松田潤さんは来春の開店をめざして、様々な勉強を続けて来られました。その間、腸と食が重要なポイントであることに気がつきエヌエイチアカデミーの研修を申し込まれました。宮崎県から3週間泊りがけの研修によく頑張られたと感服いたします。

熱意と努力で試験にも合格され、帰省後はNHP取扱店として郷里で活躍されます。まだまだ勉強は続きますが、皆様の応援をよろしくお願い致します (皆川)

専門家養成講座

については下記へお問合せ下さい。
資料をお送り致します。

TEL : 06-4806-4889

エヌエイチアカデミー

あなたは何色？

オーラ写真を撮りませんか

オーラって何でしょう。目には見えないので「何なの？」ということになりますが、貴方のもっている気が外に溢れ出たものです。自分の回りにその様なものが存在するとは感じられないのですが、その人の情報が刻まれていると言います。その情報をオーラの色で読み取ります。

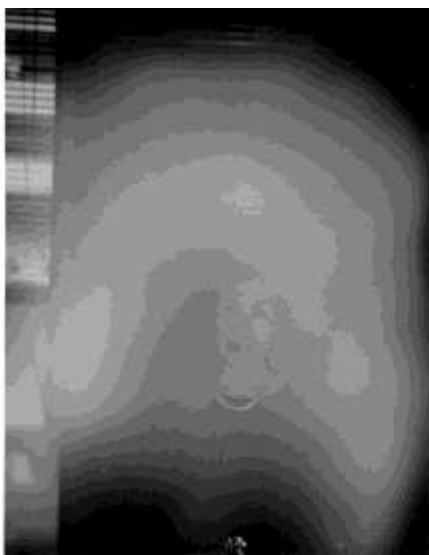
目には見えないオーラの色をオーラビジョンカメラでカラー写真を撮って見ることが出来ます。

貴方のオーラは何色でしょうか？

オーラの色はその時々で変化しますが、大きな出来事などで大きく変わることもあります。しかし、基本的には不変の色があり、それをその人のライフカラーと言います。

自分のライフカラーを知っておくことは人生において何かの参考になるのではないのでしょうか。

ペアー（夫婦・親子など）で撮ると興味深く意味合いの深いものがあると思います。



これは私の写真です。実際は赤とゴールドオレンジなのですがカラーでお見せ出来なくて残念です。
(私とは誰でしょう?)

オーラ写真撮影会

&

整腸体験同時開催

日時：平成14年10月12日（土）

10：30～18：00

午後2時から松田先生の講話

「オーラについて」

食事を用意しています。

（12：00～18：00）

ところ：エヌエイチアカデミー

会費：オーラ写真 2,800円
（会員 2,300円）
整腸体験 3,000円
食 事 1,000円
（会員 800円）

申込み 10月10日までに
別紙申込み書を郵送又は
FAXにて

郵送先 〒532-0012
大阪市淀川区木川東4-16-20
FAX 06-4806-4870

問合せ TEL 06-4806-4889
エヌエイチアカデミー

これまでの活動状況 No. 2 (2001年8月以降)

2001年 8月	12日	21世紀の健康管理 (西原克成氏 賛助出演)	東京ガーデンパレス
	29日	一周年記念講演会 (甲田光雄氏 賛助出演)	阪急インターナショナルホテル
9月	30日	難病克服と出版並びにNPO設立一周年を祝う会	ザ・リッツカールトンホテル
10月	31日	会報『明日葉』第9号発行	
11月	26日	温泉療養と健康セミナー 主催: 赤穂観光協会	赤穂商工会議所大ホール
	~30日	温泉と健康セミナー (4泊5日)	赤穂一銀波荘
	29日	1日体験教室	赤穂銀波荘
12月	2日	バスツアー 信楽焼きとMIHO美術館	
	9日	自然健康教室	ホテル姫路プラザ
		姫路出張指導開始 (月4回不定期 2002年5月迄)	
	14日	研修プログラム説明会	阪急インターナショナルホテル
	22日	あすなる講演会皆川出演	
2002年 1月	5日	出張ヘルシーケーキクッキング	尼崎 花みずき
	26日	寝たきりにならないための新健康法	ラポール枚方
2月	2日	日常の健康づくりにて講演 (皆川) 主催: (株)赤ちゃんの店川西アステホール	
	9日	出張ヘルシークッキング	類農園
4月	9日	楊・松田両氏歓送迎会	クライトンホテル
	25日	会報『明日葉』第10号発行	
5月	1日	岐阜出張教室開始 (毎週末8月末まで)	高陽社
	6日	松田育三先生特別講演会	阪急ターミナルビル
	18日	食と健康についての話 日本イハスト協賛	阪急ターミナルビル
6月	13日, 14日	整腸運動実技講習会	エヌエイチアカデミー
	29日	松田先生講演会パート2	阪急インターナショナルホテル
7月	15日	会報『明日葉』第11号発行	
	4日	松田先生を囲んで昼食会 (以降毎月3~4回実施)	エヌエイチアカデミー
	27日	食と腸で健康作り (政岡一男氏 賛助出演)	阪急インターナショナルホテル
8月	31日	呼吸法による健康管理 (貝沼輝彦氏)	阪急ターミナルビル
9月	17-19日	体験会	エヌエイチアカデミー
	21日	健幸づくりの道しるべ (羽間鋭雄氏)	アプロースタワー

◎毎日12時~14時 野菜を中心とした健康食の試食会実施 (日曜・祝日は休み)

これからの予定

10月	12日	オーラ写真撮影会と整腸体験会
11月	9日	羽間鋭雄先生 講演会
12月		昇幹夫先生 講演会

健幸づくりの道しるべ パート2

日 時 平成14年11月9日(土) 13:30~16:00

場 所 エヌエイチアカデミー

大阪市淀川区木川東4-16-20 ココスビル1階

<<送迎車有>>

地下鉄西中島南方	JR新大阪	阪急十三
12:00	12:04	12:20
13:00	13:04	13:20

☆ 送迎車の乗車場所は別紙参照

☆ 昼食ご希望の方は1便にお乗り下さい。

☆ 各場所長駐車出来ませんので遅れない様にご注意下さい。

会 費 無 料 (昼食は1,000円 会員800円)

申込み・問合せ エヌエイチアカデミー TEL 06-4806-4889

9月の講演会は大好評で、皆様のご要望によりパート2を企画いたしました。簡単な実技を交えた講演になると思います。是非お友だちお誘い合わせていらして下さい。出来るだけ沢山の方たちにお知らせ下さいませ。

編集後記

暑さ寒さも彼岸まで、とはよく言ったもので、23日のお彼岸に所用で京都へ行きました帰り、夜遅くなって震え上がってしまいました。昼夜の温度差が激しい昨今、お元気でいらっしゃいますか。風邪のウィルスに負けない体力をつけたいものです。

毎月の講演会も講師の多彩な顔ぶれと、充実した内容

で毎回出席して下さる常連さんも出来、主催者としては嬉しい限りです。

10月はガラリと様子を変え“オーラ”を取り上げました。信じる、信じないは別として、先ずはお試し、ご自分のオーラ写真で色を確かめるのも一興かと思いますが如何でしょうか、滅多にないチャンスです。是非ご来場を！！