

# 明日葉

2004年3月  
第17号

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

## 仕事を休まずに糖尿病が治せた

田中恒善

私は、これまで病気らしい病気も知らず、仕事一筋にやってきました。ところが1999年に、健康診断で血糖値が高いと言われ、びっくりしてしまいました。なんと275もあったのです。

昨年健康診断でも、私の血糖値は278もありました。それまで、検査の前日はふつうの夕食を摂っていましたので、今度は食事を抜いて調べてみることになりました。前日から食事をしないで検査をしたところ、320もありました。このような数値では入院しなければならない状態です。

しかし私は、個人で仕事をしています。同業者がひしめき合っている業界ですから、休むわけにはいきません。一度でも仕事を断ってしまったら、次からは注文が来なくなります。

これは困った、どうしたものか、と考えていると、健康食品を扱っている知り合いが、「サラダ整腸健康法」を指導しているエヌエイチアカデミーを紹介してくれました。

奥さんも一緒に、と勧められましたので、説明は家内と二人で聞きました。その説明とともに、ヘルシーランチもよばれました。家内は、生野菜と穀物粉の食事を「これ、美味しいやん。私も一緒にするから頑張ってみたら」と言うのです。その言葉通り家内は、エヌエイチアカデミーの生野菜料理教室に参加して家での食事を工夫

し、七穀粉も一緒に食べてくれました。

私は、整腸マッサージの費用のことなど、気になったのですが、家内は、「そんなん、どうにでもなるよ。健康になって取り戻したらええんやから。いま入院して仕事をなくしてしまうより、働きながら治るんやったら、これにかけてみたら」と言ってくれました。

その日から、私は毎日、整腸マッサージに通いました。仕事を終えて、夕方最終に飛び込みますが、指導をしてくださる先生も、スタッフの方も、6時でも7時でも待っていてくださいました。

月曜日から始めて、4日を過ぎたときですから、金曜日のことです。検査に行ったところ、驚いたことに、血糖値は119になっていたのです。もう嬉しいやらびっくりするやら。

それから1週間ほどして血糖値を計ってみると、なんと90にまで下がっていました。

さらに驚くことが起こりました。整腸マッサージを受けるようになって18回目が済んだ翌朝、急に便意をもよおしトイレに行くと、真っ黒なコールタールのようなものが、便器いっぱいになるほど出たのです。その便は、いくら水を流しても、便器にこびりついて落ちないほどでした。その日は、同じようなものが3回も大量に出て、便器を真っ黒にしました。その日も、

エヌエイチアカデミーで、この便のことを報告し

ますと、スタッフの方たちが、いっせいに拍手をして「おめでとうございます」と言うのです。白分にしてみれば、腸内で何か悪いことが起こったのではないかと一日中心配していたのに、おめでとうとは何事かと思いました。聞くと、数10年間腸内に居座っていたものが一挙に出たのだそうです。そして、先生からは、これからはどんどん良い方に向かっていきますよと、お墨付きをいただきました。

そのときの安心感は、たとえようもありません。非常に嬉しかったのを、いまでも覚えています。実際それからは、はた目にも健康になったことがわかったようで、顔色がよくなった、元気そうだと、言われるようになりました。

整腸マッサージには、20回までは、日曜日を除いて毎日通いましたが、その頃から、仕事のほうが今まで以上に忙しくなりましたので、以後は土曜日だけ通うことにしました。6月中旬から始めて11月中旬までに、受けたマッサージはトータルで30回。血糖値はずっと安定するようになっていました。

翌年、健診を受けたときも血糖値は87でしたので、医師は「あの薬はよう効くな」と言いました。しかし私は、エヌエイチアカデミーに通いだしてから薬の怖さを知りましたので、薬はピタリとやめていました。

検査に行くたびに出される薬は、もったいないなアと思いつながらゴミ箱行きにしていたのです。ですから、この薬はよく効くな、という言葉には、思わず心の中で笑ってしまいました。

しかし他の患者さんたちにまで、この薬はよく効くから、と言われても困ると思いましたが、「実は食養生をしている」と告げました。薬で下がったわけではない、と言いたかったからです。ところが医師は、「食養生なんか、すぐ効くものでもないし、第一、長続きできない」と取り合ってくれ

ません。私は、どんな食事をしているのか、その内容を聞いてくれるのではないかと期待していましたが、正直がっかりして、黙ってしまいました。

数値が良くなってくると出される薬は半錠になりましたが、薬を止める指示は出してくれませんでした。

私の血糖値は現在も、90～110の間を維持しています。また体重のほうも、サラダ整腸健康法を始めてしばらくは、どんどん痩せていきましたが、ある程度痩せると、次ぎはじょじょに戻っていった理想的な数字になり、今日までそれを保っています。

当初体重は減りましたが、疲れはまったくありませんでした。毎日仕事で走り回り、エヌエイチアカデミーにも、真夏の暑い最中、20分ほどの道を走るようにして通いましたが平気でした。

おかげさまで、生活習慣も変わりました。長年、止めたいと思いつながら止められなかったタバコを、いまではまったく吸わなくなりました。お酒は、ほどほどになりました。また、良い食べ物と悪い食べ物の違いがわかるようになりましたので、悪いものは加減するようになりました。そして、飲み物は水。いつも手元において飲んでいきます。

整腸マッサージのほうは、家内が方法を教えていただきましたので、現在は、家で揉んでもらっています。

サラダ整腸健康法を紹介してくれた知人、エヌエイチアカデミーの先生、スタッフの皆さん、本当に良い人にめぐり会えたことに感謝し、大変喜んでいきます。

なによりうれしいのは、1日も休むことなく、仕事をしながら健康を取り戻せたことです。あの時入院をしていたら、今ごろ私の仕事はどうなっていたかと思うと、ぞっとします。

同業者の中には、ずいぶん廃業していく人もいますが、私のところはどんどん仕事が増え、ありがたいことです。これも、私が健康になったおかげです。

サラダ整腸健康法を始める時、家内が「元気になったら、費用なんていつでも取り戻せる」と言ってくれたこと、食事と一緒に同じものを食べてくれたこと、それがあったから続けられたと思います。面と向かって「ありがとう」なんて、なかなかよう言えませんが、家内には感謝の気持ちでいっぱいです。

サラダ整腸健康法は、ほんとうに素晴らしい健康法だと確信しています。改めて思います。良いものを勧められた時、聞く耳をもつ事が大事だ、と。

# サラダ整腸健康法

薬も器具も使わない自分で出来る画期的な解決方法

便秘・冷え性・不眠症・関節痛・腰痛・肩こり・生理痛

アレルギー性体質（花粉症など）・肥満・疲労感・肌荒れ

免疫疾患・高血圧・糖尿病などの生活習慣病で困っている方

## 整腸マッサージ



腸の掃除 腸が丈夫になる 働き者の腸になる

免疫力が活性化し自然治癒力が高まる



自律神経に作用し、内蔵諸器官・身体全体の調子が良くなる



サラダと七穀物を食べる



ウエスト廻りがすっきり



元気が出てくる（疲れしない）



健康で幸せな毎日が過ごせます

## ガンの不安を一掃して元気な毎日

木村 恵美子

私は二十代より非常に疲れた時に右下腹が少し痛み慢性の盲腸炎かしら？位に思っていました。三十代の終り頃には痛む日が続きますので、病院でレントゲン検査を受けました。小腸から大腸への入口の所がただれているということでした。そしてもう一度そこを精密検査して治療にはいるということになりましたが、病院での結果がこわかったのも、そのまま検査に行くのを止めてしまいました。

そして四十代、五十代、六十代へと日々の忙しさにとりまぎれておりました。その間私の父、母、姉とガンで亡くなり、ガンの恐ろしさに不安を感じていたところへ、今度は妹も乳ガンになりました。私も最近是非常に疲れ、からだの不調を感じるようになっていましたので、いよいよ次は自分の番だと思つと、一番弱い右下腹部のところが気になり出しました。

一方、主人（昌弘）が肝障害から皮膚炎になり、足からだんだん上にあがってきて頭までかぶれてしまい、顔は外出できない程一面湿疹で赤くはれて、かゆくて困っていました。そんな折、この健康法を知ってすぐ受けるようになり、見事完治しました。そのすばらしい内容を知り私もガン等の不安を持ちながら過ごすより、健康な体になれるなら、私もやってみようと思つました。

腸を丈夫にして長年の宿便を取り、生野菜と七穀物で不安のない健康体になりたくてすぐに始めました。

急に食事が変わったので、最初は体力も落ち、体重も八キロも減りました

が、一ヶ月余りで体力も元に戻りました。それまでは駅の階段も主人のベルトにつかまってやっと上がる様な状態でしたが、しばらくするとそれも平気になり、駅から二十分程の坂道も走る様になりました。（昔マラソンの選手でしたので走るのは大好きです）。

おうどんを食べたいと思う日もありましたが、もう丸三年半も続けているうちにすっかりこの食事がからだになじんで、空腹になると生野菜を食べたいと思うようになりました。生野菜がこんなに美味しいとは知りませんでした。また以前は毎日のように口にしてきた甘いものも白砂糖の害を知らされると欲しいとは思わなくなりました。お蔭様で腸の働きも良くなり毎日三度の便通があり、朝の目覚めがすっきりとし、夜の寝付きもよくなりました。

毎年春になれば花粉症に悩まされ、耳鼻咽喉科と眼科へ二・三度通っては情けない思いをしていましたが、その花粉症もすっかりなくなり、こんなうれしいことはありません。

また疲れがたまるとひどい肩こりや頭痛で苦勞していましたが、いつのまにか起こらなくなり、少々の無理も出来る様になりました。

整腸マッサージと生野菜ジュースや三度の七穀パウダーと生野菜食で血液がきれいになっていろいろな症状が消えてしまったことに驚いています。そして何よりも、ガン等の病気の心配をしなくて、日々楽しく元気で過ごせることは本当に有難いことだと感謝いたしております。

- 11月15日(土) 13:00~16:30 (P6参照)  
「チカコ健康スタジオインストラクター養成講座」説明会  
黒田 クロ氏「知識・からだ・こころの健康」  
—物事、バランスが大事—  
矢伏 真理氏 心イキイキ、ステップダンス体験
- 11月22日(土) 「ボディートーク指導者研修会」のためチカコサロンはお休み  
整腸マッサージはしております
- 11月29日(土) 10:00~12:00  
井上 大仙氏「笑いのヨガ体操」と「中村天風師を語る」  
—天風師直弟子ならではの話(現在活躍中の数少ない直弟子)—  
同日 14:00~16:00  
田中 恒善氏「糖尿病が治った」  
—会社を休まずに治せたことが何より嬉しい—  
(糖尿病で困っている人のために)
- 12月13日(土) 11:00~12:15  
皆川 容子氏「ヘルシークッキング」  
火を使わない簡単で美味しい料理  
同日 14:00~16:00  
松本 義明氏「良い食用オイルとは？」  
—世界中で話題のオメガ3とは—
- 12月20日(土) 12:00~14:00  
昇 幹夫氏「何度聴いても話題が新鮮であきない話」  
先生を囲んでヘルシーランチをいただきながら・・・  
(ランチはメンバー 500円、その他 800円)

前日までに必ずご予約ください < 予定は変更する場合があります >

チカコサロンメンバーは無料(料理教室は1,000円)メンバー以外は1講座1,000円 料理教室は2,000円  
当日整腸マッサージミニ体験できます(メンバーは無料、その他 1,000円)

チカコ健康サロン会員募集		
入会費		3,000円
会費	半年	7,000円
	1年	13,000円

# お知らせ & お願い

## ◎ インストラクター養成講座

チカコ健康サロンの講師、黒田クロ先生と矢伏真理先生と一緒に「チカコ健康スタジオ」を開設することになりました。これはサラダ整腸健康法の基本理念をベースとして、ステップダンスを中心に知識・からだ・心に関する教養を身につけたインストラクターを養成するための講座です。

ステップダンスとはストレッチ体操とソシャルダンスの基礎ステップをアレンジしたもので、音楽に合わせてながらからだを動かして健康づくりをしようというものです。

このチカコ健康スタジオを各地に展開すべく、インストラクターを募集することになりました。

楽しみながら自分自身が健康になり、しかもそれが仕事（収入）に結びつく、そんな教室です。11月15日に説明会を行います。是非ご参加ください。

(\* P 6 参照してください。)

## ◎ アンケートについて

会報（明日葉）を発行して、4年半が経過しました。

NPO法人ネイティブヘルスとエヌエイチアカデミーもいよいよ軌道にのってきましたが、より皆さまのご要望にお答えしていきたいと、アンケート調査をさせていただくことになりました。皆さまのご意見を反映させた運営をしていきたいと考えております。同封のハガキ（切手不要）にご回答の上11月中にご投函いただきたく、ご協力下さいます様よろしくお願い申し上げます。

## ◎ 年末年始の休業

下記の期間お休みさせていただきますのでご了承くださいませ。

**12月28日（日）～1月4日（日）**

### 編集後記

四季折々に自然が移ろい、日本の山は何と美しいのでしょうか。11月1日2日と熊野三山の奥の宮、玉置神社にお参りし、その道中、車窓の景色は、神戸大阪より一足早い紅葉を満喫させてくれました。花の巖神社では、掌にビリビリ波動を感じ、初めての体験に感動しました。熊野玉置山と四国剣山と播磨千ヶ峰とがトライアングルになっているという満仲先生の話から、早速次回は剣山に、という声も出ており、心は早や四国に飛んでいます。ご期待ください。

阪神タイガースで沸き立った一年でした。今年もカレンダーは残り一枚となり、街では早やクリスマスツリーが飾られております。何卒、年末年始お健やかにステキな毎日をお過ごしくださいませよう。

「明日葉（あしたば）」第16号 2003年11月7日 編集・発行 NPO法人ネイティブヘルス

〒532-0012 大阪市淀川区木川東4-16-20 TEL06-4806-4889 ホームアドレス <http://www.nhacademy.co.jp>