



朝と夜の気温は涼しく、時には肌寒さも感じることもあれば、日中はまだ汗ばむ事もあるこの気温差。空気も乾燥してきました。

朝方十五分ほど散歩やランニングをしています。草木の夏の匂いはもうすっかり消えてしまいました。

もうすぐ冬がやってきます。あまり厚着をせず、外気に触れる・慣れる時間を作り、足湯などとして来た冬に向けて備えていきましょう。

自然治癒力

先日食あたりでお腹を壊してしまいました。久々の病人。

すぐに処置をしようかと思いましたが、なかなかない機会、とりあえず様子を見てみることに。

発熱、下痢、お腹が張るといったのが主な症状。

中でもお腹の張りがとても強い。

このお腹の張りを良く観察すると、寝返り時の呼吸の仕方（「ん〜」といって伸びしながら寝返りし始め「ふ〜〜」とやって終える。といったような）、ふと

した深呼吸、ため息、ちよつとした咳払い、手の位置、足の位置、寝返りした時の身体の形。

これらは無意識にやっている動作ですが、この動作の後お腹の張りが少し軽減しているのです。そして繰り返していくうちに症状が変化していき、徐々に快方に向かつていくのがわかります。

「薬学・医学の父」、「医聖」などと呼ばれた古代ギリシャのヒポクラテスは、「人間は体の中に百人の名医を持っている」と言っています。

東洋医学ではこれを「自然治癒力」といいます。

熱を出すのも、お腹を下すのも身体が必要としている事。それが治療なのです。名医（自然治癒力）達の治療に気づかず、薬で熱を下げたり、下痢を止めてしまったりしては名医（自然治癒力）達もやる気を無くしてしまいます。

医学とはあくまで「病気治しのお手伝い」です。

自分の身体にいる名医達なくしては、どんな病気も治せません。

名医達の言う事を聞き、協力して、お互いに強くなっていけば、もう病気なんか怖くない。

整体で「高名な「野口晴哉」先生は、くしゃみ三回で風邪が治ってしまうそ

うです。

身体が外邪（風邪）を察知
追い出す為くしゃみ

くしゃみ
くしゃみ
完治



こうありたいものです（笑）

自分の身体を良く観察してみましよう。自分にはどんな治癒力があるのかを知っておくと、風邪引いたときなどに病院で助けてもらったほうがいいのか、それとも身体の中の名医だけで事足りるのかなどわかるようになります。ただどちらにしても名医達には働いてもらわなければならぬので日頃のお手入れ（給料？）をしっかりとっておきましょう。

砂糖

三温糖は茶色いので精製度が低く、自然に近い砂糖？これを精製すると白砂糖になる？

「答えはNO」

砂糖には含蜜糖と分蜜糖があります。

含蜜糖とはサトウキビの絞り汁をそのまま加熱し煮詰め、不純物を取り除き固めたものです。精製度が低い。黒砂糖など。

分蜜糖は含蜜糖と同様に不純物を取り除いた後、一度結晶させて遠心分離機にかけたものを原料糖にし、さらに精製して製品にしたものです。一般的に、精製度が高いほど白い砂糖になります。白砂糖、グラニュー糖、白ザラ糖、中ザラ糖、三温糖、液糖などです。

三温糖とは**白砂糖をとった残りの糖液からできる砂糖**です。茶色いのは糖分がこげた色、あるいはカラメルで染めたもの。

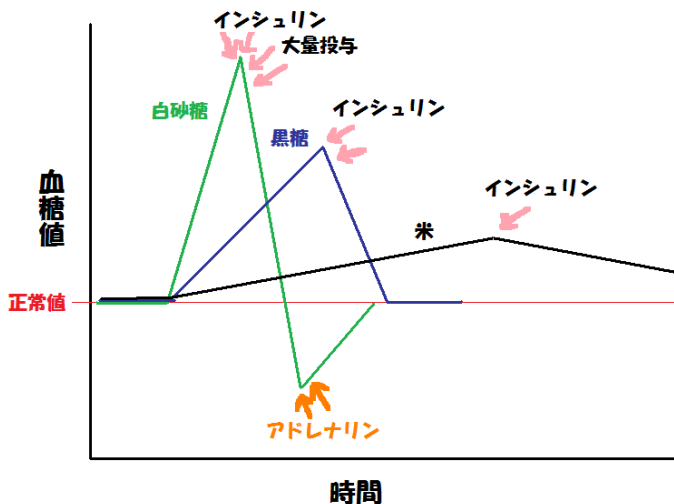
粗糖は含蜜糖と分蜜糖のどちらに分類されるかはちよつとわからなかったのですが、どちらにしても粗糖の中には分離しきっていない糖蜜が残っているため精製度が低い砂糖と言えるでしょう。

精製度が高い低い何が変わるかといえ、味・ミネラルやビタミン量・そして糖の吸収が精製度が低い砂糖の方が緩やかなのです。精製度が高い砂糖は吸収が早い。

吸収が早いという事は言い換えれば血糖値が急上昇するという事でもあります。血糖値が急上昇すると体は下げようとしてインシュリンを大量投与します。この大量投与のせいで血糖値が正常値よりも下がってしまうことがありそうになるとまた甘い物が欲しくなる。

低血糖は、イライラしたり疲れたり頭が働かなかつたりします。

少しオーバーではありませんが、血糖値の推移をわかりやすくグラフにしてみました。緑は白砂糖、青は黒糖、黒は米です。



血液の中に糖があるうちは、新しく糖を必要とせず、お腹も空さにくい。緩やかに血糖値上昇をするような食品を食べて安定した血糖値でありたいです。お菓子を食べたり、外食をするとかの量の糖分、それも精製された糖を体に入れてしまいます。往診していると子供達の買い食いをとでも沢山目にします。給食もパンなどで早く吸収してしまいお腹も減ってしまうのでしよう。そして食べているのはスナック菓子か甘

いもの、そしてジュース。ポカリスエットには三グラム角砂糖11個分もの砂糖が入っているようにジュースには多量の糖分、しかも吸収のとても早い糖が含まれています。1日で血糖値は凄まじい変動をしていると思われまます。

血糖値を下げてくれるホルモンは「インシュリン」ただ一つ。このインシュリンは無限にあるものではなく、量も人それぞれ。貯金をうまく使っていけないと、底が尽きてしまえば糖尿病です。お砂糖・血糖値の事考えてみましょう。

感じてるよ



池川明 著 「胎内記憶」

この本は母親の胎内にいる時の記憶を持つている子供がいるという事を紹介している本です。以下は母親が二歳の子どもに胎内記憶について聞いている文です。

母「居心地は？」

子「悪かった。」

母「だから早くでてきたの？」

子「うん、そうだよ。ちゃあちゃんのお

なか、くさかったよ。なんか変な

おいがした」

この子は32週で帝王切開で生まれてきました。母親は独特の匂いのする入

浴剤を入れたお風呂に入っており、出産後この子どもがそのお風呂に入ると湿疹が出たそうです。

前回紹介しました「経皮毒」。

「シャンプーやリンス、入浴剤や洗濯剤、歯磨き粉や家具などの塗料、身の回りにある様々な化学物質などが皮膚を通して体内に吸収され蓄積されてしまうというもの。」

この「胎内記憶」の本では経皮毒との関連は触れていませんが、僕は関係あるのかなと思います。なかなかショックな話です。

この胎内記憶、不思議な話がたくさんあります。精子や卵子の時の記憶を持つ子もいます。そしてそれ以前の記憶を持つ子供も。

「生まれる前は雲の上において、どのママにするか、お友達と眺めていた。優しいうだから、かわいかったから、ママを選んで生まれてきたの」

「お母さんを見て、この人にしようと思つた。ほかの人もよく見えたけど、なんかお母さんに目がいつて、すぐ(雲の上から)飛び込んでいった」

後の子はその時母親が着ていた服装や、その時歩いていた道なども覚えてい

たようです。そして母親はその服と道には覚えがあるそうです。

お空から飛んでいったとかすべつて行ったと話す子は他にもいました。

母親となる人が何をしている時に入り込んだのかを覚えている子供もいて、母親もその時期あたりに妊娠していた事が発覚したということもあるようです。

お母さんのお腹のなかにはコブみたのがあって触らないようにしていったんだよと、子宮筋腫を持つ母親に話した子もいます。(幼稚園児は子宮筋腫などしりません)

また、お父さん、お母さんの話しかけやお母さんの見たもの聞いたもの感じたものをちゃんと覚えてる子もいます。

ですから幸せいっぱい生まれてくる子もいれば、両親が喧嘩ばかりしていたのを覚えている子もいます。身体環境、周りの環境、自然環境、なるべく整えて素晴らしき世界に招待したいですね。

鍼灸指圧

東光庵

鍼灸あま指師

くまおかひろき
熊岡央企

〔住所〕 寒川町大曲1-5-17 B102

〔TEL〕 0467-98-3213

toukouan@hotmail.co.jp

