



いたわり

2009年8月号, No 103

くすりのキュート(救)健康新聞

くすりのキュートの健康教室

第219回 「くすりのキュート 王名店 健康教室」
〈日時〉 8月20日(木) 午後2時～3時
〈場所〉 くすりのキュート 王名店 2階 健康教室

第44回 「くすりのキュート 植木店 健康茶話会」
〈日時〉 8月は 休会致します
〈場所〉 くすりのキュート 植木店 店内

応援しています!-100円「円ブリオ基金」

くすりのキュートは、漢方相談・食養相談・心のケアを中心に活動してきました。中でも「未来を担う赤ちゃんの食」と「母親の愛情」を考える。母乳育児応援活動(マザーの会)にかまかれています。現在その一環として「円ブリオ基金」を応援させて頂いております。

「円ブリオ基金とは・・・」1984年、マザーの会が来日された時に「日本は経済的に裕福に見えすが、じが貧しい国だね」という言葉を残されました。それは世界的に見ても、とても中絶の多い国だったからで、今、経済的な理由などで赤ちゃんを産みたくても産めないお母さんが増えています。そんなお母さんとおなかの赤ちゃんを守る為の基金がこの「円ブリオ基金」です。円ブリオの理事長、作家の遠藤順子さんは一人が一億円をホントに出すよりも小さい子供からお年寄りまで一円ずつ億人が寄付する事によって、自分の命を見つめ直し、命を紡ぐお手伝いをしていこうという生きがいや使命感が持てます様にとの願いを込めてこの基金を支援されています。バイオリンクのX-CAR「フロラ工業」と全国のバイオリンク取り扱いの薬局、薬店がバイオリンクの売り上げの一部を「円ブリオ基金」に寄付しています。現在までに174人の赤ちゃんが基本の支援で誕生しています。店頭に募金箱を設置し、あなたの1円で「命を紡ぐお手伝い」をしてみませんか?



第9回・マザーの会

6月26日、マザーの会が行われました。今回、不妊相談の方が来られていて、また授けの為の体質改善を始めて1ヶ月なので、将来授けられた時に今日の貴方先生の話が役に立ちますように...と心の中で祈っていました。そしてなんと、「妊娠しました!!」のうれしいおぼろぎの報告が!!体質改善を始めてすぐ、貴方先生の本を2冊読まれ、主人も読まれ、今回先生にお会いするのにと2も楽しみに来られたそうです。貴方先生によると先生の本を讀む事で親になる準備ができて授けかたがわかるそうです。本当に良かったです。



立ちあがりに...と心の中で祈っていました。そしてなんと、「妊娠しました!!」のうれしいおぼろぎの報告が!!体質改善を始めてすぐ、貴方先生の本を2冊読まれ、主人も読まれ、今回先生にお会いするのにと2も楽しみに来られたそうです。貴方先生によると先生の本を讀む事で親になる準備ができて授けかたがわかるそうです。本当に良かったです。

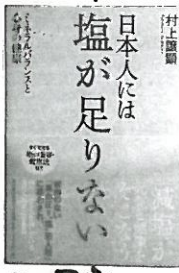
減塩より怖い、塩不足・・・

ひと頃ほどには、あまり騒がれなかった減塩運動ですが、今でも「塩を摂りすぎると高血圧になる」と考えている人は多いと云う。ところが最近では「高血圧→塩加人説」に疑問をもつ人が専門家の中にも増えていきます。例えばイシワクリニック院長の石原結實医師は、塩分摂取量が少ないほど脳卒中や心筋梗塞などの病気に罹りやすく、短命の傾向が認められたというアメリカン研究者の調査などから「体を温める作用のある塩を過度に控えてしまうと、低体温になって代謝や免疫の機能が低下してしまう。減塩が健康につながるどころか逆に塩の制限のしすぎが病気を招くと警告しています。

NPO法人日本食用塩研究会代表理事の村上謙頭さんは「日本人には塩が足りない!」という著書で、自ら代表取締役を務める海の精(株)の塩工場での興味深いエピソードを紹介しています。伊豆大島にある製塩場では、塩田と平釜を使い海水から直接つくる「自然海塩」を生産しています。暑い夏場はとくに汗をかいて従業員は水と塩をしっかりと補給します。検品を担当する人たちは始終、塩の味を嗅いでいます。ふつふつと比べるとびっくりするくらい塩分摂取量になっているはずですが、40人ほどの従業員のほとんどは正常血圧で保健師が感じるほどの健康体なのです。

もともと体が弱く、19歳の時に出会ったマクロビオティック(玄米菜食)で元気を取りもどしたという村上さんは、カリウムが多い果物や甘いものを食べ過ぎていたせいで、カリウムと拮抗関係にあるナトリウムが排泄されて「塩不足の状態になっていたために虚弱体質になっていたのでは」と振り返っています。村上さんによると塩不足が関係して引き起こされる症状はさまざまです。冷え症、低血圧、低体温、免疫力低下、便秘、排毒(デトックス)機能の低下、生理痛、胃弱、頭痛など、大人恐怖症やうつ病など精神面への影響も指摘しています。

海から誕生したといわれる生きものと塩とは切っても切れない関係にあり、人間の血液や体液のミネラル成分は海水にとても近いとされます。それだけに「極端な塩の不足は死に直結します」という村上さんの指摘はあながち大げさともいえません。一口に塩といっても種類は色々です。原料だけでなく、海水だけでなく岩塩や湖塩(全2外国産)もあります。また昔から「食塩」の名で売られている、99%が塩化ナトリウムというものやその他のミネラルも含んだものまで、私達日本人に最も適した塩は日本の



海水を100%原料にした天然塩です。ナトリウム以外のカリウムやマグネシウムなどのミネラルをバランスよく含んでいます。「白〇の塩」や「天塩」などは原料は外国産のものを日本で再結晶させています。この暑い夏を元気に乗り切るには天然のアシ酸、ピタリ、ミネラルがたっぷり入った「第2産フロラバイオリンク」に天然塩をぶつけて、まぶして食べると枝豆を食べるのと同じで味もおいしくしっかり栄養も補えます。ぜひお試し下さい!!



伊豆大島産 海水100% 「海の精」 240g 630円