



平成21年5月号

## 【ツライひざの痛みが体重5kg減で楽に！】

左ひざが痛くて歩きづらく、病院でブロック注射をし、今までに水を5回抜きました。平成19年10月(65kg)に、薬局でお腹(腎・腸)が硬く、冷えていて血液・リンパの流れが悪い為、股関節やひざに、つまりがきていると説明され【朝食抜き酵素療法】と【腸の掃除】と【漢方】で体質改善をしました。ひざが腫れているときは、足の裏シート【竹取物語】を貼って寝たら、朝には足の裏がドロドロになりました(毒素がでた)。体重が2~3kg減った平成20年夏ごろには、ひざの痛みと股関節が楽になって、正座が出来るようになりました。手術予定だった左手5指のバネ指もスムーズに動くようになり、5kg減った秋(10月)には、10日間の海外旅行も出来るようになりました。

福山市 加茂町 K様

ひざの悪い方は、まず心臓疾患と糖尿を疑います。腸と腎臓の整備から始めていただきました。食事療法、減食を頑張られ、5kgやせた頃には、歩く姿勢も良くなり、正座も楽に出来るようになりました。糖尿のA1Cも7.0から今では6.2まで下がり、心臓も楽になって、流れが良くなる事によってバネ指も良くなりました。

指導 福山市 はあと薬局 和田文子先生

## 【食べ過ぎと冷え】

病気になる「血液の汚れ」を起こす最大の原因は大きく2つある。その1つは、「食べすぎ」である。その証拠に、誰もが体調が悪くなったり、病気にかかると食欲が落ちる。これは、食欲を一時的にストップさせて、それ以上に血液を汚さないように浄化し、病気を治そうとするからだの反応に他ならない。また、病気にかかると、発熱してくる事も多い。これは、血液の汚れを熱の力で燃やして処理しようとする体の反応だ。それと同時に、病気につながる血液の汚れの原因が「冷え」である事も示唆している。つまり、体が冷えている為に、体内の老廃物や余剰物が十分に燃焼できずに血液が汚れるのである。したがって、病気を自分で治したいならば、食べすぎをやめて小食にし、体を温める生活に切り替えることが大切なのである。食欲もないのに無理をして食べるなど、もってのほかだ。

日本には「腹八分に病なし、腹十二分に医者足らず」ということわざがある。「人は食べる量の4分の1で生きている。残りの4分の3は医者が食っている」というエジプトのピラミッドの碑文もある。これらの言葉からしても、人間、いくら薬効あたたかな食物を食べていても、食べ過ぎれば病気になる。現代人を悩ませている高脂血症(脂肪の過多)、高血糖(糖の過多)、高尿酸血症(肉類の過多)、高血圧(塩分の過多)脂肪肝(脂肪・糖の過多)、肥満などすべて「食べすぎ病」といってよい。がんにしても、体内にもともとなかったものが発生してきたのだから、「過食病」の一面がある。ネズミの実験で「毎日飽食させた、かつぶくのいいネズミ」と「2日おきに断食させたやせて貧相なネズミ」とを比べると、太ったネズミは5.3倍もがんになりやすく、やせたネズミは2倍長生きするという研究がある。また、太ったネズミにある量の放射線をかけると、すぐに発がんするが、やせたネズミにその10倍の放射線をかけてもなかなか発がんしない、というおまけまでついてくる。つまり、「食べすぎ」「肥満」は、健康・長寿の最大の敵ということになる。

「前兆」に気づけば病気は自分で治せる

石原結實先生 著