

1.冷えを解消する食事の秘訣★★★

昨年9月末に旅行したロス・アンゼルスは、意外にも肌寒かった。白浜が100km以上も続く美しいロングビーチは、真夏でも泳ぐ人はあまりいないという。理由は、メキシコ海流が寒流で、海水が冷たいからだ。そのため海風が涼しくて、陽が陰ると少し肌寒い。

ところが現地の人たちは、かなり薄着でいた。彼らは、それほど寒くないらしい。皮下脂肪が多いせいかと思ったが、どうもそれだけではないようだ。アメリカ人女性のブログで、こんな記述を見つけたのだ。

「…地元のクリニックがブースを出していて、休息時に消費するカロリー（基礎代謝）の測定をしてもらった。私の基礎代謝は一日1858kcalで、体脂肪は35%だった。…」

（「英語のブログを読んでみよう」ごく普通のアメリカ人26人著（廣済堂出版）より）

日本人の平均的な基礎代謝は、成人男性が1400kcal、成人女性が1200kcalとされているから、女性で1858kcalとはかなり高い！基礎代謝が高ければ、カロリーが多く熱に変わるので、体温も高くなる。（だから、英語には「冷え性」という単語がないのか！）

アメリカ人は基礎代謝が高いため、体温が高く寒さに強いのだ。その上、空気はかなり乾燥しているから、水をせつせと補給しないと身体が乾いてしまう。

一方、日本人は概して体温が低く、夏場は湿度が高いので、体内の水が抜けにくいので、「水毒」という病理が発生しやすいわけだ。

さて、アメリカ人の基礎代謝が高いのは、なぜなのか？おそらく遺伝的にそうなのだろうが、それだけではないようだ。彼らの食事は、平均的日本人の2~3倍で、しかもその半分近くが肉を中心にした「タンパク質」だ。

実は、**炭水化物・脂質・タンパク質のうち、最も体熱を高めるのはタンパク質**なのだ。

よく「肉は身体に悪い」と言われているが、悪いのは「肉に含まれる脂肪」であって、肉そのものは“腸内で腐敗しないかぎり”悪くはない。

魚も重要なタンパク源で、含まれる脂（EPA・DHA）は身体によい。が、酸化しやすい。油脂は、[高熱になる・光に当たる・空気に触れる・時間が経過する]ことで酸化が進む。酸化すれば、毒性の高い過酸化脂質に変質する。特に、青魚の脂は酸化するのが早い。

以上を考え合わせると、**もっとも身体によい食べ方は、『刺身』**ということになる。

といっても、3食とも刺身を食べる必要はない。

体温を上げる食事の秘訣は、カロリー源の40%をタンパク質にすることである。

[炭水化物 50%・タンパク質 40%・脂質 10%]が理想的な比率だ。

もう一つ、体温を上げる作用が強いのが、『**香辛料**』である。香辛料は、肉や魚が腸内で腐敗するのを防ぎ、胃腸のぜん動を活発にして消化吸收を助け、便秘を改善する。

また、**ミネラル（塩）**も重要だ。減塩食は、筋力が落ちて身体が冷える。

冷えを解消するには、食事だけでなく、運動でコアマッスルを鍛えることや、足が冷えない住環境・労働環境を作ることも大事だ。

2.「バックシェイプ DX」体験レポート☆☆☆

10分か20分、寝ているだけで背骨と胸郭が矯正される整体マシン「バックシェイプ DX」！
その体験レポートを、浅沼 剛さんからいただいた。

48歳女性

居酒屋で働いているが、「バックシェイプ DX」を初めて受けた翌日、いつもより**声がよく出るようになって**、店内によく響くようになった。

72歳女性

趣味でやっている合唱（ソプラノ担当）が、このところ声が出なくなってきていて、止めようかと悩んでいたが、「バックシェイプ DX」を何回か受けたら**声が出るようになり**、最近行なわれた発表会も無事、歌うことができた。

71歳女性

「バックシェイプ DX」を受けた後は、いつも**身体がポカポカになる**。ずっと足先が冷たくて悩んでいたが、何回か受けたらすっかり**足先の冷えがなくなって**、ポカポカになった。

48歳女性

いつも**胸の辺りがモヤモヤしてイヤな感じ**だったが、「バックシェイプ DX」を1回受けたら、それが**すっかり取れて楽になった**。

46歳女性

月に一度くらいのペースで整体を受けないと身体が耐えられなかったが、「バックシェイプ DX」を併用してやってもらった後は、**楽な状態がだいぶ長持ちした**。

(快整体院 北海道河東郡音更町 TEL: 0155-32-2557)

次は、夫婦で開業している梅津高広さんからいただいたレポートである。

治療院を開院して以来、暇さえあれば「バックシェイプ DX」を行なうようにしていたら、開院当初は、**上腹角が90度だったのが、現在は130度くらいまで開くようになった**。

(上腹角＝みぞおち部の左右の肋骨がなす角度。広いほど丈夫な体質になる。)

そして、以前、温浴施設内でマッサージをしていた頃は、お客様からよく「(姿勢が)丸いわねー」と言われていたのが、最近は嬉しいことに**「すごく姿勢が良くなったね！なんで姿勢が良くなったの？」**と言われるようになった。道を歩いている時も知らない人から「あんなちゃん、姿勢がいいね」と声をかけられることが何度かあった。そして、もう一つ！！

今まで妻と目線がほとんど同じだったのが、ある日、彼女が見上げるようになったことに気付いた。自分の身長は167,5cmで妻が160,0cm、7cmも違うのだから、今までどれだけ縮んでいたことか・・・！それに加えて、**腰が痛くなることがまったくなくなった**。

患者さんにも、この気持ちをぜひ味わっていただきたい！

(梅津治療院 千葉県八千代市 TEL: 047-480-6661)

3.「開節法」誕生から10年経って★★★



昨年の11月20日、昨年の卒業者たちが企画して「開節法10周年を祝う会」を開いてくれた。参加メンバーは、今春卒業予定の2年生全員と、これから塾に入ろうという人、10年前に教えた一番弟子。おはらデンタルクリニックの小原院長と、ナチュラルハーモニーとのご縁を作ってくれた浅井夫妻も赤子連れで参加し、総勢22名の宴会となった。

様々な話題が出て、芸達者も多く、笑いが絶えない非常に楽しい会になった。

「何年も前のニュースレターのドライアイの記事を見て、患者さんにアドバイスしたら、すぐに治って非常に喜ばれた」という嬉しい報告も聞いた。

同じ価値観を共有する仲間が増えることは、とても嬉しいことだ。今後も開節法の仲間をどんどん増やすために、松原整体塾を一層盛り上げていきたいと思う。

さて、10年教えていると、教えて伸びる人か伸びない人か、分かるようになる。

伸びる人は、本をたくさん読んでいて知識が豊富だ。本を読むということは、「知りたい」という好奇心の表れだ。好奇心が強い人は、理解が早く、すぐに実行する行動力がある。私がある本を薦めれば、すぐにその関連本まで読んで、「先生、こんな本もありましたよ」などと報告してくる。何か良い治療法を教えれば、次回会ったときに、「前回教えていただいた方法を試してみたら、こんなすごい結果が出ました！」といった話が出て盛り上がる。そういう人は、間違いなく伸びるし、どんどん健康にもなっていく。

昨年未まで「おはらデンタルクリニック」で開節法を担当していた渡辺真千子さんは、弱かった腎気が強くなって、「20代に戻ったように痩せました！」と、感謝のメールをくれた。

一方、伸びない人は、本を読もうとしない。そして、よい方法を教えても実行しない。たとえば脳科学の本で、「脳を良くするには、朝食を摂ること・たくさん歩くこと・ガムを噛むことが有効」と学んでも、それらを習慣にはしない。ただノートにきれいに書いてあるだけ！自然塩で身体を洗うと良いとか、オイルマッサージが有効とか学んでも、自分の習慣にはしない。

「学んだことと生活は別だ」と考えているようだ。会っても、悩みや不満ばかり口にしている。そういう人は、整体塾で学んでも伸びないし、健康にもならない。

治療を受けにくる人にも、まったく同じことが言える。「施術さえ受ければ治る」と考えている人は治らない。そもそも悪くなった原因は、自分の生活の中にあるのに、その生活を変えようとはしない。だから何度受けても、何も変わらない。会うたびに「まだ痛い」とか愚痴や

不安ばかり口にしていく。

治る人は、**施術をきっかけに原因に気付いて、原因を改善しようと努力し、生活が変わっていく。**そして、「治った喜びの声」や「病気を通じて学んだこと」を聞かせてくれる。



岡山で銀座まるかんの代理店を営む洲脇功治さん（左写真）は、**競輪選手時代から25年も悩まされていた腰痛が、「バックシェイプDX」であっけなく治ってしまった。**しかし、最初に試したときは、逆に痛くて動けなくなってしまったという。普通ならそこで「これは、自分には合わない」と考えるだろう。ところが彼は、「自分の姿勢がいかに悪かったか」に気付いて、姿勢を変える決意をしたのだ。そうして、「バックシェイプDX」を毎日使ったら、今までどこに行っても治らなかった慢性腰痛が、あっけなく治ってしまった。

3年前に、寺山心一翁先生を招いて、ワークショップを開催した。**寺山先生は、約20年前に末期ガンで「余命2ヶ月」と宣告されてから病院を逃げ出して、自力でガンを治して、70代の今でも元気はつらつ・筋骨隆々としている。**では、寺山先生が病院から逃げ出してから行なった治療法を真似して同じことをすれば、ガンが治るのだろうか？

残念ながら、そうではない。治った秘訣は、「何をしたか？」ではなく、その病気をきっかけに今までの生き方を見直し、「生き方や価値観をガラリと変えたこと」にある。

要するに、「**治る病気と治らない病気**」があるのではなく、「**治る人と治らない人**」がいるだけなのだ。

4.お知らせ★★★

(1)「オイルテラ#9」取り扱い！

マーヤフィールド社のオイルテラシリーズに、#9が加わった。配合は、ホホバオイルとオリーブオイルに、バラの精油を加えた贅沢な美容用の処方である。

オイルテラ#9 定価：¥3,800（税別） 会員価格：¥3,420（税別）

(2)「賢い人は早く治る」セミナー&出版予定

治すには、まず患者自身が「何が悪くて何が良いのか」を知ることが大事だ。そのため、年明けから『賢い人は早く治る』という本を書いている。

治すために最低限必要な知識をまとめた本で、「**痛みや病気の原因**」を、姿勢・食生活・歯・住宅・睡眠など日常生活の様々な面から解説している。また、「**自然治癒のしくみ**」はどうなっていて、「**そのしくみを利用して治す方法**」を解説している。

出版は夏以降の予定だが、4月12日に、朝日カルチャーセンターで講演を行なう。

問合せ・申込みは、**新宿・朝日カルチャーセンターまで（TEL：03-3344-1947）**

日時：4月12日（土）PM2時～4時

会場：新宿住友ビル 4F

体質研ニュースは、3ヶ月毎に発行しています。次回は4月発行の予定。