

## 1、1年2ヶ月で20kg減量!



札幌から単身赴任してMKS 整体院に勤務している吉谷三津夫君(上写真)は、昨年「ワイズ・アカデミー」を受講して食事を変えてから自然に体重が減っていき、今春に12kg、そして10月末には20kg減量し、学生時代の体重(58kg)まであと1kgとなっている。

また、2年前から通院している変形性股関節症の60代の女性も、昨年の「ワイズ・アカデミー」を受講して食事を変えてから自然に体重が減っていき、今では20kg近く減って、20代の頃の体重まであとわずかと迫って、杖なしで歩けるようになった。

いずれも“食事を変えた”ことが大きな理由で、空腹感がないから“リバウンド”しないし、無理なく一生続けられる。この食事の秘訣をまとめた小冊子を、来春THD(トータルデザイン)社から発刊することになった。また年明け(1月10日・2月7日)にTHD東京元気アップショップの『目からウロコの食常識』セミナーで解説する。

ダイエットにはもちろん運動も必要だ。今夏7~9月の「合気ウォーキング教室」を受講された44歳の女性は、講座で教えた運動を毎日ただけで、**たった2ヶ月で6キロも減量**したと嬉しそうに話してくれた。**ポイントは、脚腰の筋肉を鍛えること**にあり、「合気ウォーキング教室」では、特に効果が大きい3種の筋トレを指導している。

しかし、運動だけをいくらしてもダメで、食事と休養が伴わなくてはならない。

今年の7月から毎月一回、THD東京元気アップショップで、「体質改善コンサルテーション」をしている。初回にいらした76歳の男性(中古車販売会社の会長)は、毎朝起きるとまず腕立伏せを連続で100回してから「バンクシア体操」を1時間して“五行の氣”を

整え、昼からは毎日、社交ダンスを2時間して、その後ジムに行って1時間泳ぐという。毎日これだけ運動しているにもかかわらず、腹部にはぜい肉がたっぷり付いていて、脚腰の筋肉がほとんどない。

どんな食事をしているのかお聞きしてみると、「ここ数十年、肉・魚・卵などといったタンパク質食品はまったく摂っていない」とのこと。その上、今夏放映された「長寿遺伝子をONにするにはカロリーを35%制限するとよい」という内容を真に受けて、糖質まで大幅に減らして、それから間もなく「耳が聞こえにくくなった！」という。

明らかな「栄養失調」である。タンパク質やビタミンB群の不足は言うまでもないが、糖質もあまりに制限しすぎると活力や気力が失われてしまう。運動量が多い人や肉体労働者は、糖質を多く摂ってもみんな燃焼してしまうので、デスクワーカーのように糖質の害はない。インスリンには「タンパク質の合成を促す」作用もあるので、低インスリンダイエットとか朝食抜きなどといった食事をしていると、筋肉が萎えてしまう可能性がある。

筋肉量が減少すれば基礎代謝（体温）も低下するので、糖質が過剰になりやすくなり、「過剰な糖」は脂肪に変換されて、皮下や内臓や筋肉内に蓄積していく。また「過剰な糖」は血管の内壁を傷つけるので、動脈硬化や腎機能低下を促し、その結果、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、慢性腎臓病、痛風などといった原因にもなる。

**歳をとっても元気な方と病弱な方との決定的な違いは、『筋肉量』にある。**元気な方はみんな、脚腰の筋肉がしっかりしている。**治療と予防には「筋トレ」が不可欠なのだ。**

筋トレをしても、すぐ筋肉が増えるわけではない。筋トレは“筋肉を破壊する運動”だ。強い負荷をかけて筋繊維を壊した後、十分な“栄養と休養”があれば、筋繊維が太く強くなって回復する。だが栄養と休養が不足していると、かえって筋肉が痩せ衰えてしまう。

ちなみにウエイトトレーニングの常識では、**筋肉を発達させるには「体重1kgにつき2gのタンパク質が必要」と**されている。筋肉を発達させる必要がない人でも、**正常な代謝には、体重1kgにつき1~1.5gのタンパク質が必要**である。しかし最近では、タンパク質が極度に不足している人が目立つ。雑穀と大豆と野菜の食事をしていた江戸時代の庶民の平均寿命は、**わずか42.3歳だった**のである。

## 2、『NS 乳酸菌』でインフルエンザ予防！

**インフルエンザのワクチンには予防効果がない！**インフルエンザウイルスの変異が速すぎてワクチンを作れないのだ。予防効果がないだけでなく、防腐剤として大量に含有している水銀によって、高熱や神経痛、ヘルペスなどといった副作用がでる恐れもある。

インフルエンザウイルスは、Hタンパク質とNタンパク質の組み合わせでできている。鳥インフルエンザはH5N1型で、豚インフルエンザはH1N1型である。Hタンパク質は感染する細胞の「表面を認識」し、Nタンパク質は細胞の「裏面を認識」するアンテナのような機能を持っている。

**NS 乳酸菌は、強酸性の乳酸化物でH・N型タンパク質の構造を変え、アンテナが細胞を認識できないようにさせてしまうため、感染できなくなる。**

NS 乳酸菌は、モンゴルの保存食から採取された乳酸菌で、ビフィズス菌などの乳酸球菌の10~100倍もの大きさがある乳酸桿菌である。その大きさゆえにNS 乳酸菌は、潰瘍などの孔に入って感染症をおこす心配もなく、一晩で増殖して腸内環境を短期間で改善し、腸のぜん動を活発にする。また腸内腐敗によって生じた硫化水素やアンモニアを分解してアミノ酸に変換し、そのアミノ酸から、神経を安定させる「セロトニン」や意欲を高める

「ドーパミン」を生成する。そのため、精神の安定化効果も期待できる。

『ハイパーラクタム』には、フリーズドライされた生の乳酸桿菌が、1カプセルに2~3億個入っていて、胃で水分を吸収すると菌が活動を始めて、腸内で増殖していく。

九州で開業しているY医師の調べで、医薬品指定されている12種類の乳酸菌と比較して、NS乳酸菌は細菌やウイルスを抑える効力が非常に強いことが分かった。

カプセル詰めする工場の裏話も興味深い。通常の乳酸菌は紫外線を当てるか60℃以上になれば殺菌されるのに、NS乳酸菌は紫外線を当てても100℃に熱しても死なないという。

1月には、NS乳酸菌を濃縮した液体スプレータイプの『ラクトディフェンス』が発売される予定。空間の除菌のほか、うがいや吸入、皮膚炎や傷口への塗布などに使用できる。

### 3、ガン予防の秘訣

発ガンのメカニズムを簡潔にまとめると、“感染による慢性炎症・放射線・紫外線・発ガン性物質（ニコチン・ニトロソアミン・アスベストetc）”などによって体内に『活性酸素』が発生し、活性酸素によってDNAが損傷することによってガン細胞が生まれ、『ブドウ糖』を餌にして増殖していく。また、「コレステロール降下剤」を長く服用していると、細胞膜が脆くなるため、活性酸素の害を受けやすくなり、ガンができやすくなる。

毒性の高い活性酸素は、①スーパーオキシドラジカル ②過酸化水素 ③一重項酸素 ④過酸化脂質ラジカル ⑤ヒドロキシルラジカルの5つで、特にヒドロキシルラジカルの毒性が高い。①~④までの活性酸素は消去するスカベンジャー（酵素）が備わっているが、最も毒性の高いヒドロキシルラジカルだけは、消去する酵素を人間は持っていない。また、ビタミン類やポリフェノールなどといった抗酸化成分も、ヒドロキシルラジカルは消去できない。ヒドロキシルラジカルを消去できるのは、『マイナスイオン型水素』である。

**「肉を食べるとガンになる」わけではないし、「野菜でガンを予防できる」わけでもない！**

厳格な菜食を続けて、40~50代でガンになって死んだ人たちが何人もいる。一方で、肉を食べながら健康で長寿を全うした人たちがたくさんいるのも事実だ。

**ガンは“ブドウ糖だけ”を餌にして増殖していくので、一番危険なのは『高血糖』状態である。**

「肉がガンの原因になる」と考えられている根拠は、肉が腐敗すると発ガン性物質のニトロソアミンが生じることにある。だがニトロソアミンは、硝酸態窒素を多く含む有機野菜やハウス栽培の野菜からも生じる。問題の核心は、『腸内で腐敗する』ことにある。

腸内で内容物が腐敗する最大要因は、『胃腸のぜん動が弱い』ことである。

**胃腸のぜん動を弱くする最大要因は、『過剰な糖質（特に砂糖）と精神的ストレス』だ。**

過剰な糖質は、胃腸のぜん動を弱くすることで内容物の腐敗を促して発ガン性物質を生じさせ、もしガンができた場合にはガンを増殖させる餌となる。

ガンの予防には、肉ではなく、糖質を制限すべきなのだ。さらに糖質を高温にすると、老化や発ガンを促すAGE（糖化タンパク）が生じる。とりわけ揚げたジャガイモには、発ガン性が高いAGE「アクリルアミド」が含有しているので、フライドポテトやコロッケなどは控えたほうがよい。

胃腸のぜん動を促し、腸内腐敗を防ぐのは、『自然塩&スパイスとNS乳酸菌』である。

## 4、お知らせ

### (1) 2月に『MKS 整体院』を多摩に移転！

分室の佐藤寛子が福島に帰省したため、分室は1月まで土曜日のみ、MKS 整体院の橋本

院長と吉谷が営業している。予約は今までと同じ⇒TEL : 090-1531-1026

一方 MKS 整体院は、1月27日(金)で新宿での営業を終了し、2月から多摩・聖蹟桜ヶ丘に移転する。今後、「ワイズ・アカデミー」と「合気研修会」も多摩で行なう。

### (2) THD『目からウロコの食常識』セミナー

10月18日19日にTHD 京都本社で行なった「目からウロコの食事学」セミナーを、来年1月と2月に「東京元気アップショップ」でも行う。

日時 : 1月10日(火)・2月7日(火) 13時~16時

申込み : 東京元気アップショップ⇒TEL : 03-5444-3241

### (3) DVD『病院で教えてくれない目からウロコの腰痛解消法』販売中！

どこに行っても治らない腰痛の原因の大半は、食生活に起因している！そして、押したり揉んだりストレッチすることで悪化させている！

「本当に治すには何をすべきか？」身体の中から、細胞レベルから治すための方法を解説したDVD2枚+小冊子のセット。

販売は、こちらの販売サイトから⇒<http://p.tl/wD0Z>

### (4) 『キパワーソルト&ゼトックス』価格変更

「キパワーソルト」と「ゼトックス」は、以下の通り価格(容量)が変更になった。

『キパワーソルト』250g入 新価格¥1,575 (会員価格¥1,417)

『ゼトックス』35ml→50mlに増量 新価格¥3,800 (会員価格¥3,420)

体質研ニュースは、約3ヶ月毎に発行しています。次回は来年1月ごろの予定。