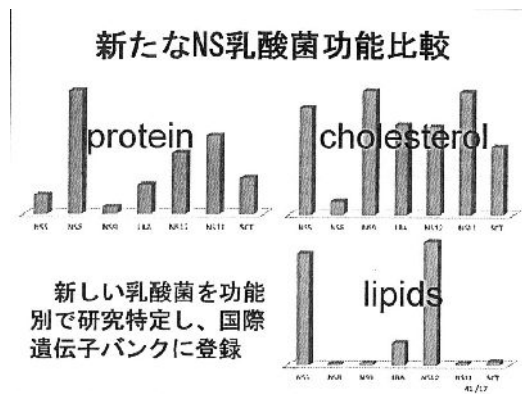


放射性物質から放射能を消してしまうスゴイ技術があった！ 「複合発酵法」によって、福島県川俣町で 5000 坪もの畑の放射性物質が、わずか 2 ヶ月で、40 分の 1 の濃度に劇的に落ちたという。興味のある方は、『微生物が放射能を消した！』高嶋康豪著（あ・うん刊）を読んでみよう！

1. 『NS 乳酸菌』で病気予防



2月20日に本物研究所で、金峰博士から乳酸菌研究の最前線を伺える機会に恵まれた。

一口に NS 乳酸菌といっても何種類もあって、種類によって特徴が異なる。現在の「ハイパーラクタム」は、糖質の分解能に優れた菌種（NS-9）であるが、ほかにコレステロールや中性脂肪などの分解能に優れた菌種もあり、近々5種類をブレンドしたタイプを発売するようだ。4月には、生菌タイプの液体スプレーも発売される予定だ。

乳酸菌には、「共生性乳酸菌」と「抗生性乳酸菌」とがある。簡単にいうと、若い乳酸菌と高齢の乳酸菌だ。一般に乳酸菌食品が酸っぱいのは、高齢の抗生性乳酸菌であるからだ。共生性乳酸菌は、酸っぱくないのだ。このように菌の若さによって、味が違う。

さらに重要なのが、胃腸内での繁殖力だ。糞便中の菌体数を調べると、抗生性乳酸菌の場合、ほとんど数に変化がない。つまり、胃腸内で増えていない。それに対して **NS 共生性乳酸菌は 1000 倍にも増える**という。

一般に、胃の内部には乳酸菌は存在しないといわれているが、NS 乳酸菌は胃の内部にも棲息して、ピロリ菌を抑えている。ピロリ菌が pH1~2 という強酸性の中で生きられるのは、菌がアルカリ性の酵素で包まれているからだ。NS 乳酸菌は、ピロリ菌を保護している酵素を食べてしまうことで、ピロリ菌を胃酸に無防備にして撃退させる。

ピロリ菌を減らすことは、胃潰瘍や胃ガンの予防になるだけではない。ピロリ菌に感染している人は、血中のアンモニア濃度が通常より3倍くらい高くなる。すると、脳に有害な物質が入り込まないようにバリアしている「血液脳関門」が破壊されて、アルミニウムや鉄や鉛などといった有害な物質が脳に流入し、認知症やアルツハイマー病などの原因になるのだ。つまり、ピロリ菌の抑制は、脳を守るためにも重要ということだ。

NS 乳酸菌には、腸内のセロトニンを増やすことで、精神を安定させる効果がある。

通常豚舎の中は、豚同士のケンカがたえずあって、お尻の周りはケガだらけになっている。豚舎に人間が入っていくとサッと逃げてしまったり、あるいは攻撃してきたりする。ところが餌に NS 乳酸菌を混ぜると、豚がケンカしなくなり、人間にも平和的に寄ってくるようになるという。

同じことは、人間社会にもおきるだろう。精神を安定させ幸福感を高めるセロトニンは、95%が腸内で作られているからだ。腸内環境が悪いと腸内で内容物が腐敗して、硫化水素やアンモニアが発生する。すると交感神経が緊張し、血中のアンモニア濃度も高くなる。すると精神的にイライラした状態になるのだ。イライラしやすいのは「腸脳」が悪いせいなのだ。まさに「腹の虫」。

NS 豆乳ヨーグルト

NS 乳酸菌を使って「豆乳ヨーグルト」を作ることにもできる。豆乳 200cc に「ハイパーラクタム」を1カプセル割って入れてよくかき混ぜる。そして 20℃以上で 24 時間おくと、豆乳ヨーグルトができあがる。味は、豆乳のメーカーによってだいぶ違うようだ。

金峰博士の新刊『NS 乳酸菌が病気を防ぐ』（PHP 研究所）¥1,365

2、『ビタミンC』で体質改善！

サプリメントで摂らないかぎり確実に不足する栄養が、ビタミンCである。一日の所要量とされている100mgでは、免疫力の強化やカゼの予防効果さえ望めない。ガンの予防や、ストレスへの抵抗力を高めるには最低1~2g、できれば4~6gといったグラム単位のビタミンCが必要なのだ。以下のビタミンCの効用は、グラム単位で摂った場合の話である。

ビタミンCには、実に40以上もの多様な生理作用がある。

最も重要なのは、『**免疫力を高める**』ことだ。ビタミンCは、白血球の貪食能を高め、抗体やインターフェロンを作るために必要とされる。普段からビタミンCを十分に摂っていると、カゼやインフルエンザにかかりにくくなり、かかっても症状が軽くてすむ。

『**腸内の乳酸菌を増やす**』作用もあるので、「NS乳酸菌」と併用するとより効果的だ。かかった場合は、まず「NS乳酸菌」を10カプセル飲んで、その後1~2時間おきにビタミンCを1~2gずつ摂ると治りが早くなる。

『**抗酸化力**』も重要で、ビタミンAとビタミンEと協同して活性酸素の害から守る。

目の網膜や眼房水には多量のビタミンCが含まれていて、**白内障や網膜障害を防いでいる**。

ビタミンCには、『**ヒスタミンを破壊する**』作用もあるから、アレルギー症状が軽減する。花粉症の予防と治療には、十分なビタミンCが必要だ。

ビタミンCは『**ストレスへの抵抗力を高める**』効果もある。ストレスを受けるとまず副腎からアドレナリンとノルアドレナリンが分泌されて、血圧や心拍数や血糖値などが上がる。続いて副腎皮質ホルモンも分泌されて、ストレスに対抗しようとするのだが、副腎がこれらのホルモンを分泌する際に大量のビタミンCが消費されてしまう。

人間と同じ代謝率の動物は、体重45kgあたり毎日4gのビタミンCを作る。ストレスがあると、その3倍も作る。強度のストレスになると8倍も作る。この事実から、人間も毎日最低4gは摂ったほうがよいと考えられる。ストレスが多いときには、さらに多く摂るべきだ。

「そんなにたくさん摂って大丈夫なのか？」という声が聞こえてきそうだが、200gという大量のビタミンCを投与しても、なんの弊害もおきないことが確認されている。そのため、一度に25gとか50gといった高濃度ビタミンCの点滴が行なわれている病院もある。

口から摂取したビタミンCは、最大で一日6gまでしか吸収されないといわれている。また、摂取したビタミンCが100%吸収されるわけではない。吸収率は、摂取量と、摂取するタイミングによって異なる。吸収率をもっとも良いのは食後だから、理想は毎食後に1~2g摂るのがよい。すると、約半分(75~45%)が吸収される。

吸収されないビタミンCは無駄かというところではない。

胃腸の中で、タンパク質の分解産物であるアミンと、発色剤の亜硝酸または有機野菜に多い硝酸態窒素とが反応すると、強力な発ガン性物質である「ニトロソアミン」が生じる。しかし**食後に十分なビタミンCを摂ると、胃腸内でニトロソアミンが作られるのを完全に防ぐことができる**。吸収率が50%とすると半分が大腸に達して、大腸ガンの予防に貢献する。

したがって、吸収できないほど大量のビタミンCを摂ることは、決して無駄ではない。

2010/09/27(月)

メールが

Daily CareNet

本メールはCareNet.comの会員の方に配信している会員専用のメールです。他の人に送らないようお願い

グルコサミン、コンドロイチンには関節痛緩和の効果なし



股関節や膝の変形性関節症(骨関節炎:OA)の痛みを緩和する目的で多くの方がグルコサミンおよびコンドロイチンのサプリメント(健康補助食品)を利用しているが、このようなサプリメントに治療効果があるとのエビデンス(科学的証拠)は認められないことが、大規模研究の新たな分析によって示され、英国医師会誌「BMJ」オンライン版に9月16日掲載された。

またビタミンCは、腰痛やヒザ痛を治すためにも必要だ。グルコサミンやコンドロイチンを摂るより、ビタミンCを摂ったほうがずっと効果的だ。

骨や軟骨の『**コラーゲンを作る**』のに、ビタミンCが欠かせないからだ。材料となるタンパク質とともにビタミンCが十分にあれば、コラーゲンの生成が盛んになり、結果として弾力性のある骨や軟骨ができる。

血管も皮膚も、弾力性が増す。血管の弾力性が高まれば、高い血圧も下がる。さらに**ビタミンCは、血管の内壁に蓄積したカルシウムや酸化コレステロールを溶解して、血管を若返らせる効果もある**。

グラム単位のビタミンCを摂るには、サプリメントが必要だが、市販されているサプリメントは、添加物が8~9割も含まれているのが普通だ。

そこで…！ローズヒップを原料に、有害な添加物を一切含まないサプリメントを作ることにした。発売は、3月20日前後の予定。

3、『松原式オイルマッサージ講座』2名終了

西新宿にMKS整体院をオープンして3年3ヵ月、1月末に多摩に移転した。大多数のお客様が、引き続き多摩に通院して下さっている。そこに、去年まで分室に通院していた方たちも加わって、ますます予約が取れにくい状況となっている。（ご予約はこちらへ⇒TEL：042-400-6713）

移転に際して分室を大改造して、一角には「マジックバー」も作った。



私の手技は、実に簡単そうに見えるが、効くように行うのは極めて難しい。**合気ができないと、いくら形をマネしても効かない。**

そこで昨年から**手技は、「合気」の基礎が一定レベルまで身についた人**にしか教えないという方針に変えた。

合気とは『力を相手の中心に伝える技術』だ。力を伝える技術だけに特化して練習する「**合気研修会**」を毎月一回、**第2月曜日の夜7時～9時**に行っている。

狭き門となった『松原式オイルマッサージ講座』を昨秋から受講したのは、写真の2名。全身のオイルマッサージと『うつ伏せでの矯正法』を教えた。

写真左側の荻原氏は、10年以上も治らなかったムチウチ症の首痛が、MKS整体院であっけなく治ったことがきっかけで合気研修会に入会した。

右側の鍋田君も美容師だが、今は建築現場で働きながら、中学生にサッカーを指導している。サッカーでケガしない合理的な動きを合気から取り入れて、「合気サッカー」を作ろうとしている。

2人の「体験レポート（の一部）」を紹介しよう。

荻原信朗（東京都中野区 美容室『Salon de Oggi』TEL：03-6425-7815）

「講習が始まる前日に、手技の流れをつかもうとDVDを観ましたが、実際に見るのとするのでは大違いでした。あんなに簡単そうに見えるのに、圧をかけようとすると体重が乗って身体が前傾し、「効いてない」の連発。家に帰り、妻に試し、親や姉たち、何人かのお客様に協力してもらい、とにかく数をこなして、疑問点を次回の授業で聞くしかない。（中略）

理論についても、先生の著書や講習前のコーヒータイトが、とても為になりました。色々な話がすごく面白く、臨床やら実体験や木の話やら…次の日かいかにも自分で勉強したかのようにお客様に話しています。やはり、頭で理解しても話さないとモノになりません。最近はお客様から色々な質問をされるので、それを先生に聞いて自分でも勉強しています。すべてにおいて先生は即答なので、知識の多さと、なんととっても納得できる、これには驚きです。今までの医者や整体師は、はぐらかしたり、専門用語を並べたりして、薬・間違っただけの食事を教えられ、最後は『しょうがない。一生付き合っていくよ！』治す気がない。今では解ります。治せなかったんだと。

最近よく言われるのは、『医者でもそんなこと教えてくれないよ』とか、僕の腰痛は有名だったので『それが今では…』と、お客様の方でも興味津々なのです。今まで良いと思っていたことや、整形や整体院での指導とはまったく違うので、みんなビックリされます。砂糖の過剰摂取や、減塩、肉も油も控えていますね。僕もそうでしたが、逆のことばかりしています。なので、『松原理論を普及しなくては！』と思います。痛みが出るには、それなりの原因があり、自分で治す気がないと治らない、と色々な方を見てよくわかりました。（中略）

施術して一番驚いたのが、ご夫婦でクリーニング店を営んでいる60代の女性でした。月に2度カットとカラーをしに来店されますが、春から服を預かるときに顔を歪め右手を全然動かさない。理由を尋ねると、右肩を脱臼し、整復してもらった時にものすごく激痛が走り、その後も痛みが消えないので鍼に4ヵ月通ったが改善されないということでした。

『ならば2人で治しましょう』ということになり、10月から月2回施術させていただき、家でも毎日オイルマッサージをしてもらい、食事も変え、塩も摂り、肉も食べてもらいました。すると12月の頭から痛みが減り、夜眠れるようになり、12月の末には服を脱ぐときにも普通にできるようになりました。2人で大喜びし、オイルマッサージのすごさに感動しました。』

サッカー指導員 鍋田 博（愛知県）

「大工をしている義兄の厚い背中が、半分はコリで張っていたのだということが、オイルマッサージをして分かって驚き、…（中略）五十肩の父に施術したら『今日は腕が上がる』と言ってもらえ、身内の中ですが高い効果を発揮してくれています。

今回特別に教えていただくことができた矯正法も、『ソコを施術して、ココまで届くのか』といったかんで、人の身体の奥深さを垣間見ることができました。この先も、どんな知と体験が待っているのかと思うとワクワクしてきます。」

4、お知らせ

（1）『目からウロコの食常識』3月下旬出版！

食事療法の要は、①栄養を十分に摂る（&有害な食品を減らす）②胃腸のぜん動を強化し、腸内環境を整える ③抗酸化成分を補給する という3点にある。

自然食（玄米菜食）では健康にならない！ 病気の治療・予防と体質改善に効果的な食事とは？

30年の体質改善の経験と、最新の生化学・脳科学・オーソモレキュラー療法に基づいた健康食のガイドブック。

『目からウロコの食常識』松原秀樹著（知道出版）¥1,575

（2）THD 主催 松原秀樹の健康セミナー

トータルヘルスデザインの春のセミナーは、以下の通り。（詳細は、別紙パンフを参照）

『合気ウォーキング教室』（全2回）

日時：3月6日（火）&4月3日（火）13時～16時

場所：THD 東京元気アップショップ（港区芝公園）

『目からウロコの食常識』（全2回）

日時：5月8日（火）・6月12日（火）13時～16時

場所：THD 東京元気アップショップ（港区芝公園）

『合気から生まれた健康術』in 大阪&東京

日時：大阪：4月29日（日）& 東京：4月30日（月・祝） どちらも13時～17時

場所：大阪リバーサイドホテル4F（JR「桜ノ宮駅」西口から徒歩2分）

東京ファッションタウン東館9F-909

（ゆりかもめ「国際展示場正門駅」正面・りんかい線「国際展示場駅」から徒歩5分）

★いずれも申込みは、THD「東京元気アップショップ」へ⇒TEL：03-5444-3241

（3）『体質改善ダイエット』セミナー

食べないで痩せるのは逆効果で、健康も損ねてしまう。ジョギングや腹筋をしても、ウエストは細くならない！ 健康的に自然に痩せる食事法と、体型を整える効果的な運動法を指導する。

日時：4月15日（日）14時～17時

場所：MKS 整体院（多摩市関戸4-23-1 関戸ビル2F）

指導：松原秀樹

定員：12名

申込：桜ヶ丘整体院・MKS 整体院へ

（4）加湿空気浄化器『e ミストせせら』期間限定 特別価格販売

除菌・脱臭・集塵・加湿・マイナスイオン発生を1台で可能にした加湿空気浄化器「e ミストせせら」。蒸気の大きさは、通常の加湿器から発生する蒸気の50分の1の0.1μmというナノサイズ。蒸気の放出口にティッシュを当てても、ティッシュが濡れないし、窓も結露しない。

フィルターがないから、フィルター交換の必要性もない。

北里環境科学センターの試験では、1時間で浮遊ウイルスを88%除去。日本食品分析センターの試験では、30分で悪臭の元「アンモニア」を90%「酢酸」を100%除去、というデータが出ている。

この加湿空気清浄器『e ミストせせら』（定価¥71,400）を、3月20日まで¥49,980で販売する。

ご注文は、**体質研究所まで⇒TEL：042-670-0138 FAX：042-670-0089**

体質研ニュースは、約3ヶ月毎に発行しています。次回は4月ごろの予定。