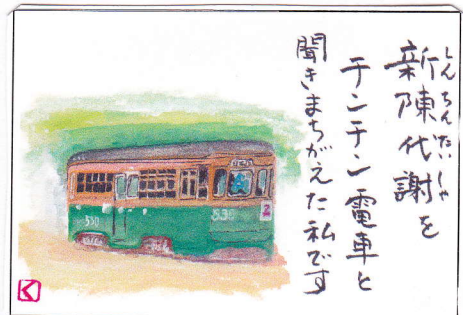
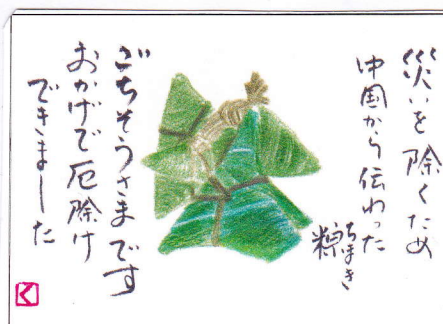




健康だべした 第115号
月刊ワクワクニュース
平成25年7月
目指し村生涯500号
みなさまに支えられて今まで
そしてこれからも



たった5川のすき間から6年かかって大木に！そして
100個以上の実を成らせた ど根性!! 桑の木
震災半年前の平成22年7月、第78号で紹介
した桑の木(写真①)。3年目にして、170cm程に
育ちました(種がどこから飛んで来たのでしょうか)。初めは

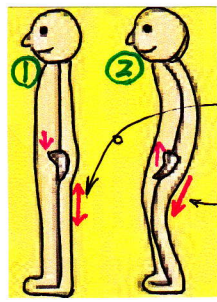


福島院の北側に育ちま

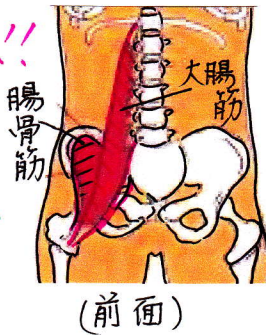
何の草かと思うぐらいで、葉っぱは虫に食いつくされて終わりでした。
2年目も枯れることなく新芽を出し、3年目もめげずにひょうひょう
伸び、倒れないかと心配する程でした。それから3年が経ち、今年(写真②)屋根に届く程
の大木となり、何と、100個以上の実を成らせた。早速、赤紫～黒色に熟した実を
収穫し、お客様にお出ししました。みなさん思わず「なつかしい！小さい頃よく食べたのよ！」
そして、そう！あの唄が思い出されたようです。「赤とんぼ」

夕焼け 小焼けの赤とんぼ負われてみたのはいつの日か 山の畑の桑の実を小カゴに
摘んだら まぼろしか 15で娘やは嫁に行き お里の便りもたえはてた
夕焼け 小焼けの 赤とんぼ とまっているよ 芽の先。
桑の木に勇気を
もらって生きてます

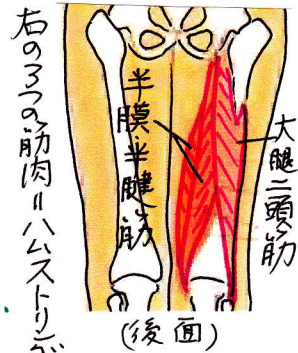
もも 裏を伸ばすとカラダが変わる!!



①のようによい姿勢は腿裏の筋肉(ハムストリング)が伸びる
②はハムストリングが硬く猫背になりやすい



姿勢(骨盤の前後の角度)が良いか悪いかは、左図の骨盤前面の2つの筋肉と右図のもも裏側の3つのハムストリングという筋肉とのバランスで決まります。



「腿裏が硬い」→「骨盤が後傾」→「姿勢悪くなる」→「体調不良」→「元気がなくなる」

腿裏がやわらかく使えると ①姿勢が良くなる ②腰・膝を傷めにくくなる ③スタイルがよくなる。

1日1分1体操で腿裏がのびる。



(やり方)
①足を腰幅より広めに開く(足は平行)
②股関節から体を前に傾しなからお尻を後ろにつき出していく。 ※腿裏の筋肉の張りを感しから

③手をひざかまに寄せもも裏の張りを維持したままひざを丸く曲げる。
④背中、首はますぐのぼす(丸まらない)

④背中をますぐにはおしたまま、ひじを曲げのぼしを小刻みにしながら上体を上下にゆらす 1分100回位を目安に



働き方を忘れた筋肉を刺激し使えるようにする。体幹トレーニングになる。

ガンは治せる



安保徹・奇達成・船瀬俊介

ガンは脱却できる時代、三大療法(手術・抗がん剤・放射線)は見直しのとき・・・賢い患者学・予防学

免疫学の世界的権威 安保徹教授が語るガンを治す4か条

- ① 生活パターンを見直す・・・がんばり過ぎない
- ② ガンの恐怖から逃れる・・・ガンで生き方を変えるきっかけができた。老廃物・体のつらさをガンが引き受けてくれる
- ③ つらくて消耗するような治療は受けない
- ④ 交感神経緊張から副交感神経にもっていく・・・体を温める腸内細菌を良くする、玄米・菜食などを心がける。



整体院 縁の吸玉療法

現代の医学教科書に150年前の理論が未だ書かれている。“——がん細胞はひとたび生まれたら、無限に増殖を続け、宿主(患者)を殺すまで増殖を続ける。“——これは本当だろうか? 人間の体内には毎日3000~5000個ものガン細胞が生まれています。それが、無限増殖するのなら、・・・人類は100万年以上も前の太古に絶滅しています。ところが、そんなことはなかったわけで、実は、体内にはNK細胞(白血球のリンパ球)という免疫細胞が存在し、体内をパトロールしてがん細胞を駆逐してくれています。つまり、体内のがん細胞はどんな人も毎日増えたり減ったりしています。悩み・ストレス・疲れでがん細胞が増えたり、心の開放・笑いなどで減ったりもします。だから、がん検診で早期発見などと、細かくガンを見つけすぎないほうがいいのです。それより、免疫を落とさないような生活を心がけ、明るく楽しく生きたほうが元気に長生きできるのです。

韓国の自然療法家 奇 ジュンソン氏が語る 自然治癒力の活性・・・病気はすなわち教師である。生活改善・食事改善をしないで医者か病気を治してくれるという考え方はだめ。人生、困難な状況・病気などを経験し、乗り越えることで幸せになれる。それが、マクロピオティック(正食健康法)。現代病は過労・過食・過保護・環境汚染など、何かを加えたことによって生じる。

プハン(吸い玉) = 引き算健康法・・・私達は、いつもプラスの大気圧の抑圧の世界で、生活しています。780ミリバールの気圧の中で、常に抑えられている状態です。なので、無重量状態の宇宙に行くとき体が軽くなります。吸い玉(プハン)をつけた場所は宇宙旅行をするように無重力状態で、圧力から開放されます。それにより、毛穴が開き、血液循環が良くなり、体内のガス交換ができ排泄作用が高まり自然治癒力が高まります。また、浄血だけでなく、筋肉やそれにつながる靭帯までゆっくりストレッチされ、骨のゆがみの原因とされる筋肉のアンバランスを修正することができます。骨盤・背骨のゆがみ矯正にも効果があります。この方法は、特に炎症性の病気に効果があります。肝炎とか肋膜炎とか盲腸炎もプハン(吸い玉)で簡単に直った例があります。つまり、炎症がある所は必ず悪い血が滞っています。慢性活動性肝炎でも、病院では何年も治らないのに、プハン(吸い玉)と正食(マクロピオティック)で、たった一ヶ月でなおってしまう例があります。

所狭しと女性大集合!!



6月11日、YWCAさん主催のいやしのイベントに、参加させて頂いてまいりました。ほとんどの方がはじめの(酸素オイル)のマッサージとドマー(空気圧リパマッサージ)の体験のおで、大変喜んでいました。女性のパワーをあらためて実感にきました。ありがとうございました。

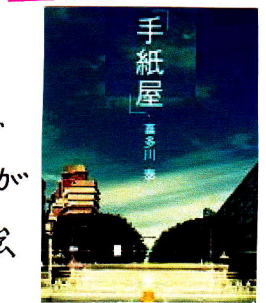
ドマーによる下半身エア-マッサージと首・肩デコル リンパマッサージ



感動しました!! 作家・喜多川泰さんの講演会にて本「手紙屋」「また必ず会おう」お客様の三宅和子さまの紹介で、妻と長男が講演会に出席し、本を読ませていただきました。講演会は「ふくしま」に勇気と元気をよせてくれる内容でした。人生の財産。それは他の人がしていない「経験」をすること。あの「ふくしま」のつらい経験をしたからこそ、将来の空白を、不安でなく希望で埋めることができる。大人がそう信じて生きてる姿を見て、子供は大きく育つてゆく。みんな力強いメッセージでした。



~「手紙屋、螢雪編~あらすじ」... 勉強に意義を見いだせない高校生の和花の前に現れた手紙屋という人物。手紙屋とのやり取りを通じて、自分の今、これからを学んでゆく。心響いたことは「勉強とは...今までこの地球上に存在した人々が経験し発見しては次の世代へと伝えてきたすばらしい知識や知恵を、今度は自分が受け継ぎ、自分のものにする」と親をはじめ社会全体が「自分の将来のために勉強しなさい」「自分の為がいい大学に...」。でも、子供が幸せを手に入れる方法は「自分のために頑張ること」でなく「人のために生きること」なんです。「勉強はあくまで一つの道具です。間違った使い方をしている位なら、初めからやらなくて良い。間違った使い方は、人を見下したり、批判したり、挨拶すらしなかったり」という身近な事から、人の命を危険にさらす事にもつながってしまう。



(私は、あの天才物理学者、アインシュタインが、特殊相対性理論発表の後、オニ次大戦中、アメリカ大統領に一通の手紙を送り、その事で原子爆弾が作られたと、一生、後悔に後悔を重ねて生きていった事を思い出しました。「勉強して得たことをどう生かすか」としても大事なことです。

~「手紙屋、あらすじ」~ 就職活動をはじめた青年諒太。彼は偶然「手紙屋」なる人物と出会い文通する。手紙屋からの手紙を通じて、会社とは何か? 働く事の意義とは何か? 成功とは何か? を学ぶ。

~「また、必ず会おう」と誰もが言った~あらすじ 同級生に見栄を張るためにちねとしたウリをついてしまった主人公の男子高校生は、東京ディズニーランドに一人で行く羽目になるのだが、帰りの飛行機に運悪く乗り遅れ、持ち金少なく途方に暮れる。見かねた空港売店のおばさんに助けてもらったことを皮切りに、様々な大人との交流を通して「生きる力」について学んでゆく。涙と感動の青春小説。僕は、とても感動したので、息子・娘に是非読ませたいと思いました。そして、「お父さん、俺(私)旅に出たいと思う!」と言い出すんじゃないかとワクワクしています。人生は予定通りに行かないことの連続。その中で起る愛すべき人達との出会い、そして別れ。その繰り返しの中で気がつきか人生を光輝くものにさせてくれるんです。

おもしろ川柳コーナー~でんす!!

最近、忘れるよりも覚えない
何気ない暮らしが何より宝物
散歩してわかったボケの顔広い
入れ歯見て目ははずしてとせがみ孫
この俺にあたたかいのは便座だけ
やめてやる 三億当たれば言うてやる



福島犬募金箱からのご報告と御礼
いつもあたたかいご支援とご協力を
ありがとうございます。今月は14,102円
を、ふくしま子供寄附金として福島県へ
寄附させていただきました。福島市加藤
ミヨ様、神奈川県中飯文字様、その他大勢の皆様ありがとうございます。
そして、福島市、高橋敏子様より、5月に他界された、ご主人様との思い出の共同募金をおあずかりいたしました。ふくしまの子供たちの未来へとときますように。ありがとうございます。

私の体験談

米沢市 Wさん 女性 50代

昨年、秋にも載せていただきました。昨年の3月から肘・肩・背中などの痛みが半年間も続きました。1か月痛み止めの薬を飲みましたか良くなりず、飲み続ける事も不安になりました。そんな時「縁」さんに手当てをしてもらいました。1回目から楽になっていると感じ、定期的に通いました。途中、一度立ち上がる事も出来ないくらいの腰痛になりましたが、整体、吸い玉、リンパマッサージを受け「明日の朝には良くなりおまじの言葉通り、次の日にはびっくりと良くなりびっくりしました。薬や注射を使わなくても、体の痛みは取れるんだと実感しています。冬は少し雪が降りできるようにになりました。2月に足の指が2本しむけになってしまいましたが、毎日酸素オイルでマッサージをして5日間で治りました。今までは、毎年春になるまで治らなかったのがまたびっくりしました。通い始めて9か月になりました。今、痛みのない生活は、気持ちもなれて明るくなるとうと思っています。楽しみながら、花や野菜作りをしています。これからも定期的に通い、体を大切にしていきたいと思っています。

腰の痛みが改善し田植え作業ができました。

福島市 Sさん 女性 75才

長年、畑と果樹の仕事一筋でずっと来ました。春の農作業の始期になって(3月頃)腰を前後に曲げると違和感を感じ、日に日に悪くなり立ち上がる事も大変になってしまいました。病院の検査で、骨粗鬆症と骨の間狭が狭くなっているから、安静にして、痛み止めの薬とコルセットで様子を見ようと言われました。半月程経っても一向に良くなりず、このままでは主人との田植えも出来ないと思い「縁」さんに伺いました。体のバランスを取ってもらい、吸い玉、酸素オイルで血行をよくしてもらったら、体がとても軽くなり、2回目(1週間後)の治療では、腰の痛みがとても楽になり、コルセットも必要ない程回復しました。おかげで、5月下旬の田植え作業も無事おえることが出来ました。とても感謝しています。

Sさんご愛飲のパワガリック

がん予防食品 ニンニクで夏バテ予防を

ニンニクの効果

1. 血液サラサラ (脳・心筋硬塞予防)
2. 疲労回復 (ビタミンB1、冷え・便秘に)
3. 抗菌・殺菌 感染症予防 (胃がん・風邪対策)
4. 抗がん作用

臭わない、ザラリメント 1日1粒

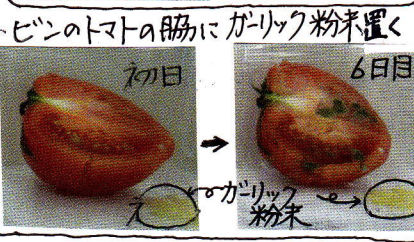
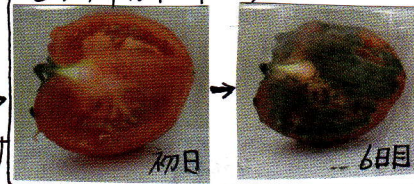
ニンニク(ガリック)の臭い成分アリシンの抗菌実験です。

6日間トマトはカビたけ

ガリックをビンに入れ、6日間放置しておくと、カビ抑制

パワガリック 1箱30粒入 3990円 2箱で7600円

ビンにトマトを入れ6日間放置



超ソフトな整体治療 オステオパシー 整体

オステオパシー (手技整骨) 整体は緩やかに骨格・筋肉のバランスをとるソフトな療法です
整体 4,000円

(高校生以下 3,000円)

◆営業時間: AM 8:00~PM 8:00

◆営業日 福島院 火・水・木・土曜日

福島駅から徒歩8分、旧高湯街道沿い

福島民報社から西へ300m

米沢院 日・月・金曜日

上杉神社から西へ1km

お買い物店”さくらい”さんの2軒西隣

酸素オイル リンパマッサージ

免疫物質と老廃物を運ぶリンパの流れをマッサージで改善するやさしい治療です
全身 45分 4,000円

整美顔マッサージ 45分 4,000円



高濃度酸素オイル

O2クラフト

30ml ¥3,400 (税込)

100ml ¥7,800 (税込)



院長 松井 国彦

1967年生 明治大学工学部卒

副院長 松井 知美

1969年生 管理栄養士

2男3女の父と母です

福島院 ☎024-534-0635

福島市野田町1-7-28

米沢院 ☎0238-21-7430

米沢市御廟2-3-38-2

携帯 090-8616-6751

メール info001@seitai-enn.com