

「生姜健康法」「冷えとり健康法」で有名な石原結實先生の講演会の内容です。

40年前と今の比較 人口1.2倍、がん死3倍、医師の数5倍、医療費6倍。
世界トップクラスの医療大国なのに、病気がとて増えつつある。何かおかしい。
死亡原因 1位 がん --- 昔は胃がん、子宮頸がん 今は、大腸がん、肺がん、乳がん
欧米型のがんが増加 = 食生活欧米化の原因が大きい。

2位、心筋梗塞、
3位、肺炎、 4位、脳梗塞、
心臓も脳も血管が詰まる症状が増えた。
これも、血管内に脂肪が増える欧米型食生活の影響

一方、アメリカは、肥満生活習慣の改善の為、世界の食文化長寿食を調査した。その結果、
ジャパニーズ・フーズの7、7割、伝統的**和食**が最も良いと発表し、生活改善のキャンペーンした。
現在、アメリカは、がんが17%減少、心臓発作は52%減少した。日本は、増加中。

そこで、どんな食生活をすればいいか？ **歯並び通りの割合で食べる**といい。犬歯はかしのライオンは肉食
門歯の多いシマウマは草食 人間は、白歯(穀類、豆類):門歯(野菜、海藻):犬歯(肉、魚)を、
5:2:1の割合で食べるように歯並びが表現している。

発酵食品は素晴らしい。正油は血流をすごく良くしたり、抗酸化作用がレモン1000倍ある
味噌は体内の毒消しになる。減塩はあまりする必要はない。汗をかく(運動する)そして
塩分を摂った方がいい。塩分が減ると、体が冷え、血流悪くなり、免疫下がりやすくなる。
その代わり、**動物性脂肪を減らしましょう**。肉の脂は体内で固まりやすい。人間より体温の低い
魚の脂は、体内(人間の)で固まりにくい。魚の脂の方がいい。ひじき、ワカメなど海藻で食物繊維を

運動のすめ --- 代謝が上がり、気分もよくなる。ブドウ糖代謝し糖尿病にならない。
少食のすめ --- 人類の歴史は飢餓状態が長かった。その為の遺伝子が発達している。飽食に反対
する遺伝子は少ない。だから、少食の方が免疫上がる。1日1回は空腹の時間を作りましょう。
体をあたためましょう。 --- 50年前と体温1℃下がり、免疫が30%落ちた。適度な塩分と、色の濃い
物を。(白米より玄米、白パンより黒パン、うどんよりそば、青・赤・黄の緑黄色野菜を) いいかい

生姜は、漢方200種の内140種類で使われている。最高に体を温め免疫を上げます。使おう

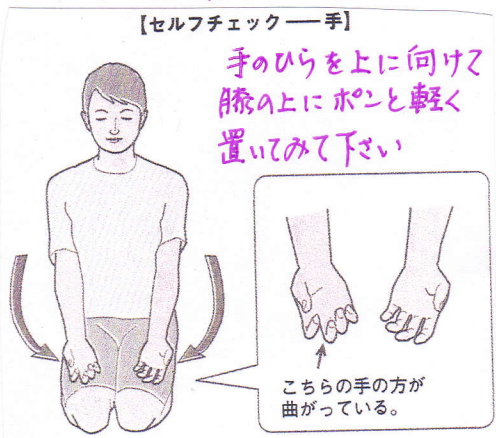
私の体験談 --- 0さん 42才 男性。1日3回鎮痛薬で頭痛を止めていましたか、よくなりました。
食飯館村から福島市に避難生活をしていました。鋳物、金型を作る仕事をしています。10年程
前から頭痛がだんだん頻繁に起きるようになり、緊張性頭痛と診断され、鎮痛、血流改善、
精神安定薬を1日3回飲み続けると仕事にならない生活でした。薬の副作用も気になったので
縁さんで整体を受けてみました。治療後、肩と頭が軽くなり、3日後、2回目の治療後に
頭痛がかなり軽減したので薬を減らしはじめ、今、3ヵ月経って、とて楽になり、整体に行く
回数も減り、薬もほとんど飲まなくてもよくなりました。縁さんで教えてもらったストレッチを続けています。

福島犬募金箱からの御礼とご報告 いつもあなたがいび支援とご協力
をありがとうございます。今日は**15,114円**を、ふくしま子供寄附金として
福島県に寄附させていただきました。県外からも(兵庫県山下紀子様から5000円、
静岡県、小柳津様から2000円)又、縁のえてかみカレンダーもご依頼、ご購入いた
だきました。(福島市、鈴木様)。誠にありがとうございます。



自分の体のゆがみをみつけよう! <手のゆがみ> 1日中、指は常に何かをつかみ握っている手と腕は、私たちが想像するより、ずっと複雑な動きをしています。手の指1本がゆがんで、手首がゆがみ、肘がゆがみます。そして肘のゆがみは肩のゆがみとなって、肩から首の骨のズレを生じさせ、肩の張りや肋骨の広がりにつながります。痛みや様々な症状の原因になりやすいのは、指でものをつかんだり握ったりする動作です。

【手のひらのストレッチ】



【セルフチェック—手】

手のひらを上に向けて膝の上にポンと軽く置いてみて下さい



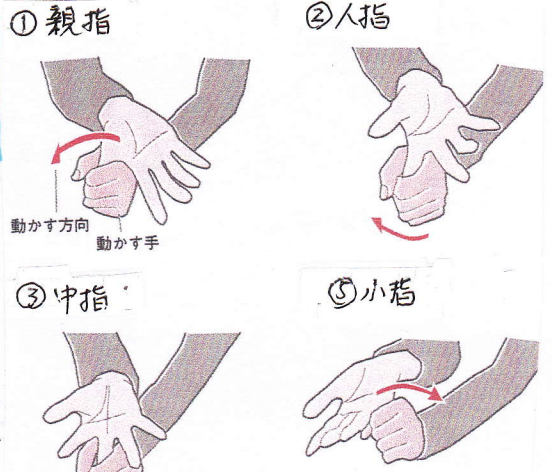
こちらの手の方が曲がっている。

通常、利き手の方が曲がりやすくなっている。曲がっている側の手が縮んでくるので肩が中に入り、肋骨も上がりやすくなる。

左のセルフチェックで指が曲がっている人、肩コリ、首コリのつらい人、猫背や姿勢の悪さに悩んでいる人

手のひらストレッチ --- 10秒数えながら両肘を脇につけて両脇をしっかりと肩に力が入らない体勢で

- ① 親指の根元を握り、下げながら思いきり外側へねじる。
- ② 人差し指も親指と同様外側に
- ③ 中指はねじらずまっすぐ下げる
- ④ 薬指はストレッチしない
- ⑤ 小指は親指と逆に手を広げるようにねじる。



ちょっといい話 青いバラのお話です。バラの花びらの遺伝子の色には「青」は存在していなかった。それを2004年サントリーさんが世界ではじめて作り出したのです。それまでの青いバラの花言葉は「不可能」だった。そして花言葉は変わった「夢叶う!」縁に青いバラの実物展示中です。みなさんの夢、叶いますように!!



ちょっとひと休み 川柳コーナーです。すぐ切れる。妻よ見習え LED。俺の妻。国産なのに毒がある。手をつなく。昔はデート 今介護。近ごろは。話も入れ歯もかみ合わせ。妻の声。昔ときめき 今動悸。古池や 早くとひ込め 古女房。体重計 のる位置ちょっと変えてみる。そびえ立つ。妻は我が家のスカイツリー。

お知らせ 8月11日(日)~15日(木)までお盆休みとさせていただきます。よろしくおねがいいたします。

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