

<p>第6号 平成21年4月</p>	<h1 style="text-align: center;">もう一つの道</h1> <p>情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市出水4-25-1 096-364-7611 http://yamadasu.com/ E-mail:yamadasu@opal.ocn.ne.jp</p>
------------------------	---	--

野生の象は木の葉や草しか食べないのに、
なんで、あんなに骨が太い？

そこで今回は、変わった視点も交えて、人間の骨強化法を考えてみました。

骨に関するいろいろな基礎知識

1. 骨はたえず作っては壊され、壊されては作って、古いものが新しいものと入れ代わって約1年で全く新しい骨に作りかえられる。
2. 骨はカルシウムやリン等の無機塩類が45%、水分25%、タンパク質類が30%を占める。骨が固いのはリン酸カルシウムが固いからであり、又、水分、タンパク質により弾力性もある。
3. 人体の血液は弱アルカリが正常で、過労、酸性食品や白砂糖の過多は血液を酸性にする。アルカリ食品をとらないと骨のカルシウムが溶けて血液のアルカリ度を一定に保つ。その時骨は細くなる。
4. 無重力状態において宇宙飛行士の骨からカルシウムがどんどん脱け出す。つまり運動せず負荷をかけないと骨は細くなる。寝たきりになると無重力なので骨は細くなる。

骨強化のための食事療法

川島四郎先生の方法

川島先生…陸大、東大農卒。農・栄養学者。軍隊食糧研究の第一人者。91歳の時まで現役で著作活動。「まちがい栄養学」を始め著書多数。80歳の時、アフリカに調査に赴き、その際風土病にかかり、結果12番目の椎骨が腐り瀕死の目に遭う。骨の再生に大量のカルシウム補給作戦。

①煮干しを枕元に置き、口がさびしいときは時をかまわず食べる。煮干のカルシウム含有量は、100g中2200ミリグラムと食品中のトップ。煮干しの内臓にはビタミン

Dが豊富に含まれていてカルシウムの吸収を助ける。

②トロロコンブをそのままむしって、間断なく食べる。海藻は海中に溶けこんでいるカルシウム、カリウム、マンガン、銅、亜鉛、ヨウ素など九十数種類ミネラルをすべて濃縮してもっている。

③卵のカラを食べる。乳鉢で丹念に砕いて食べる。噛まないで、ぐっと飲みこんでもいい。砕いて細かくなった卵のカラは、胃の中で0.5%の塩散と混じれば、十分間とたたぬうちに溶けてしまう。炭酸カルシウム、リン酸カルシウムを基材とし、これに炭酸マグネシウム、硫酸カルシウムなどが、人間の骨の形成にとって理想的配合割合で含まれている。

④カルシウム剤を飲む。

⑤ビタミンD剤をカルシウム剤と併せて飲む。

⑥裸で日光浴をする。ビタミンDを体内でつくるため。

まる五ヶ月の闘病生活の末、見事骨の再生に成功した。

川島先生は大学や軍隊で数多くの実験をしており、その結果「ヒキガエルの心臓の実験ではカルシウムを与えないと血液が酸性となりドロドロになって心臓が止まった」

「カルシウムが血液を弱アルカリにしてサラサラにする」「カルシウムたっぷりのエサと全く抜いたエサで、モルモットの2グループを育てたら、たっぷりの方はおとなしく抜いた方は狂暴で、カルシウムの過不足で性格が変わってしまう」こと等が分った。

生野菜食療法

西医学創始者 西勝造先生創案の食事療法。

大阪にMさんと言う現在47歳の女性がいます。20年前脊髄小脳失調症に罹り、5年は生きられないだろうと医師に宣告されました。そこで最後の頼みで、甲田光雄医師に相談した所、生菜食療法と断食をやれば必ず治ると言われ、実践しました。結果見事健康体に回復しました。生菜食は生野菜と生玄米粉を一日に2回摂っていたのですが、後で太りすぎて10年前からは一日一杯の生野菜青汁だけで生活しています。一昨年お会いしましたが肌はピカピカで少し太り気味で悩んでいました。生野菜だけで何故生きていけるのか。答は熱力学第二法則にあります。通常の栄養学は熱力学第一法則のカロリー一説に基づいています。第二法則は簡単に言うと原子爆弾と同じ理論です。難しい理論ですが、その理論に則り、野菜が太陽光線エネルギー、大地の無機塩類を提供してくれるということです。象が木の葉や草だけで生きているのもその理論で説明がつくと思います。

結び

ここに紹介した食事療法は参考になると思いますが、実行するときは注意が必要です。その際はお問い合わせください。