

<p>第65号 平成26年 4月号 HPに 創刊号から 連載中</p>	<p style="text-align: center;">もう一つの道</p> <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 熊本市中央区出水 4-25-1 096-364-7611 http://yamadasu.com/ 熊本交通事故, 山田整骨院 検索 http://www/jiko-kumamoto.net/</p>
---	---	--

卵の殻を使った カルシウム補給法

武田 春江 月刊西式健康法 平成16年1月号

今でこそ、骨密度とか骨粗しょう症という言葉が大勢の方が意識するようになりましたが、西勝造先生はカルシウムの重要性と手軽な摂取法について50年以上前から説いておられました。ただ、当時は骨粗しょう症というより、妊産婦のカルシウム欠乏症対策という意味が強かった…略。妊婦は自分のカルシウムの絶対量が足りない時でも、おなかの赤ちゃんに必要なカルシウムを優先的に与えるために、自分の骨や歯のカルシウムを溶かして血液中に吸収して赤ちゃんに回してあげてしまいますし、出産した後も赤ちゃんの成長は早いですから、母乳に中にも大量のカルシウムを必要としています。略。そういったカルシウム欠乏の状態でもお金をかけず、手軽に補う方法として教えてくださったのが、卵の殻を使ったカルシウム摂取法です。略。骨粗しょう症は大変大きな問題になっています。ちょっと転んだだけで大腿骨を骨折して入院、ベッドで安静にして骨がつながるのを待っている間に、ボケが始まってしまったり何かほかの病気が出て、そのまましばらく家へ帰れなくなってしまうというのも良く聞く話です。骨粗しょう症の確実な予防ができれば、高齢者の健康問題での心配事は半分近く解決することになるのではないですか。略、もう十年以上前の話で、私がまだ60代前半…略…検査を受けることになって…略…骨密度は45歳程度ということで、さすが…略…と驚いていました…略、私が骨密度を高い状態に維持できている一つの要素が、この卵の殻を使ったカルシウム補給法です、略。良い材料をいくら身体に入れても、循環が確保されていなければ多くは無駄になってしまいますし、ビタミンDや日光などもカルシウムの定着に関係していることはご存じでしょう。ですから、私が高い骨密度を維持できている秘訣は…略…一つは毛管運動をかかさないとこと。もう一つは、牛のレバーを月に一〜二度は必ず食べることです。

卵の殻(粉末)作り方

用意するもの

①品質の良い鶏卵 ②ビニール袋とハンマーのようなもの ③粉碎機 ④一番目の細かいふるい(絹通し)

※卵は出来るだけ良い物を使ってください。略…地鶏の卵など自然の環境で育てていて、抗生物質とか、わけの分からないような合成飼料を一切使っていない、しかも有精卵が望ましいのは言うまでもありません。一般に市販されているものでは、そういったものは十個で四百円前後はするようです

※粉砕機というのは、コーヒー豆を挽いたり日本茶を粉末にする高速回転式のもので、

作り方

①卵の殻は卵の中身を使った後で、天日で十日間ほど乾燥させます。②ビニール袋などに卵の殻を入れて、ハンマーなどを使って出来るだけ細かく割ります。③細かくなったものを粉砕機にかけてもっと細かくします。④細かくなったものをふるいにかけて、残った粒の大きいものをさらに粉砕機にかけます。⑤これを数回繰り返して、どうしても細かくなりきれないものや薄皮は捨てます。微粉末は、ちょっと息をふきかけても煙のように舞い上がるような細かさにして下さい。そこまで細かくすると、ふるいにかけているときにその粉が舞い上がって、ちょうど歯医者さんで歯を削られている時のような匂いがします。

摂取法

基本的には自由です。飲み物に混ぜても、オブラートで包んで飲んでも、ご飯に振り掛けても構いません。

摂取量

一日一回、耳かき2杯の量を毎日欠かさず、決まった時刻に摂るようにして、九十日間続けて下さい。

条件反射

ここで(条件反射)について説明しておきます。これも西先生から教えていただいたことですが、ここで言っている条件反射とは一定期間同じ時間に同じものを摂取するようにしていると、体が待ちうける体制ができて吸収率が上がる現象のことを言っています。条件反射そのものは、最低三日間程度の実践でも起こり始めると西先生はおっしゃっていましたが、カルシウムがきちんと体に定着して、骨が丈夫になるということが数値的にもはっきりするようになるまでには三カ月ほどかかります。

◎骨粗しょう症の方の場合 牛のレバーを一日あたり1～2gを3週間毎日同じ時刻に摂ります。レバーの醤油煮を1～2gの大きさに角切りして作り置きしとくと便利です。

あ と が き

先日阿蘇で不思議なトークライブがあり、発言者の一人が1年間腐らない卵を作っていました。露地の養鶏場を結界、いやしろして、宇宙エネルギーを取り込んで聖地化し、有害鳥獣の進入を防ぎ、オカラ、とうもろこし、炭などをエサとし、育てていました。こんな卵だったら最高ですが。粉砕機について武田先生は1万円前後の商品を紹介していましたが、私は「ひきっ粉」という約3万円の機械を使っています。卵を手で小さく割って、機械を1分間回せば微粉末にしてくれ一度の回転で済みます。この機械は本来は玄米を粉にして、生で食べるために導入したものです。生玄米粉と水だけで人間は健康に生きていけます。米でも野菜でも加熱すると栄養がこわれてしまいます。大震災等の非常時に役に立つ食事法です。その際非常用の電源や石臼が必要ですが。骨組織療法の骨量の増加の実験で、カルシウム剤の服用で109、牛の骨粉群の服用で173の差が出たそうです。カルシウムを含有した食品の方が良いようです。