

から東大寺南大門までの約20分ほどの距離を歩くことができました。重心調整トレーナー『姿美人』は、昨年10月末より使い始めました。ほぼ一週間後の11月3日には若草山に登り、帰日も近鉄奈良駅まで歩くことができました。8月に東大寺南大門まで一緒に歩いた家族がそれを聞き、「嘘や信じられへん！もし本当やったら奇跡やなあ。」と驚いていました。11月30日にも自信がついた勢いで山歩きをしている方々に一緒にしてもらい、春日奥山自然公園に行ってきました。この時は膝が少し辛かったのですが、素晴らしい紅葉、落ち葉をサクサクと踏み締めて歩くことの気持ちよさに幸せを感じました。使用し始めて2ヶ月経った頃から目覚しい変化がありました。使用前はトボトボ歩いていたのが、サツサ歩きに変わり、大股で力強く歩けます。この感覚は10年位前まではあったのですが、しばらく忘れていました。地下鉄の乗り換えの時も、若者達と同じ速度で歩けるし、信号でも点滅し始めていても小走りで渡れるようになりました。

この『姿美人』を使用して一番の収穫は、2月より治療していた入れ歯の噛み合わせがうまくいくようになったことです。『姿美人』を使い出してから急速にこれまで歪んでいた顎が正しい位置で安定するようになりました。すると少し残っていた膝痛も良くなりました。本当に不思議です。

からだの不調がある時は、まず足裏を疑ってみる必要があります。若い時の様な歩き方ができている間は、まだ深刻な事態にはなりません。また、どんな不調でも、足裏から見ると、より深い原因に近づけるのではと感じました。

私の場合は、膝痛に始まり、O脚、腰痛、椎間板ヘルニア、坐骨神経痛に悩まされ、数々の治療法を試みたのですが、最後に歯の咬合と重心調整トレーナー『姿美人』に至りました。

私にとって『みどりのお米』と『高圧酸素カプセル』『姿美人』があれば、『ボケ知らず』『寝込み知らず』で、自立した老後を送れるのではないかと思います。おかげ様で元気で希望に満ちた明るい人生のラストスパートを迎えることができそうです。

大阪 K・Tさま

『姿美人』がからだの一部になってしまった男性

昨年11月3日から使っています。初日は足元に軽さを感じて気持ち良かったです。2、3日後、土踏まずに痛みを感じましたが、これが矯正の始まりではないかと思い、時々、身体の重心を左右に移しながら歩くことで痛みを和らげていました。職場では長時間の立ち仕事をしており、冷たい風が吹き込んでくるにもかかわらず、足先はいつも温かいのが気持ち良いです。だからといって、

靴の中が蒸れることもありません。保温の状態が良好だといえます。

夜帰宅する時に15分ほど歩くのですが、以前は小幅で歩調もトボトボとしていたのが、最近では大股で若い女性にも負けないリズムで歩いている自分に気付き、改めてびっくりしています。

一番の大きな変化は身長が少し伸びたような気がするということです。私はもともと猫背で姿勢が悪かったのですが、気が付かないうちに、背筋が自然とまっすぐに伸びていました。これも『姿美人』のおかげだと実感しています。一生使い続けていくつもりです。

大阪 K・Sさま

このお二人は、ご夫婦です。『姿美人』を大変気に入っていただき、ご家族で購入いただいたいております。

3月14、15、16日開催の健康博覧会のご案内

毎年東京お台場のビッグサイトで開催されている『健康博覧会』に今年は当研究所も出品します。

当研究所の出品と企画

全金属製加圧酸素カプセル

当研究所オリジナルです。従来品に比べ安価で、静か、高性能、高耐久のものになっています。業務用に最適です。予定価格 350 万円(税込み)

家庭用高濃度酸素装置

非加圧の家庭就寝用の高濃度酸素装置です。無呼吸症候群が増加しています。眠りながら濃い酸素を吸うことで疲労を溜めないようにします。予定価格 55 万円(税込み)

FBA (Food Balance Analyzer)

被験者の交感神経の働きをモニターし、多彩な解析グラフから、被験者に適した食事や運動法を導き出す計測器です。定価 50 万円(税込み)

重心調整トレーナー『姿美人』体験試乗会

『姿美人』を貸し出し、体験的に会場を歩いていただくという企画です。会場は大変広く、巡るだけで足が辛くなる方に優先的に貸し出し、体験していただきます。

高血圧・心臓の弱い方の煎じ方

1パックを600ccの水から煎じ1/3(400ccまで)煮詰めると『渋味』がでます。渋味と苦味はその味が舌を感じた瞬間に心臓を活性化します。これに黒米か玄米を炒ったものを一緒に煎じるとさらに良く、飲みやすくなります。1回50cc程度を何度も飲用します。利尿作用が盛んになります。

新連載 幸せになる方法

私たちの生きる目的は『幸せになること』です。では幸せとはどういう状態を指すのでしょうか。それは自由、自分の生きる道を歩めることに尽きます。それ以上でも、それ以下でもありません。『自由』と『幸せ』は別名ですが同じことを指します。幸せを得るために、したいことをするために必要なことがいくつかありますね。

(1) 食を巡って

幸せを成り立たせる第1番目の条件は生命の火を燃やし続けること、そのための食ですね。生命の火が燃え続けることだけでもわたしたちは最低限の幸せがあります。ですから

その火を燃やす行為である食に幸せを感じることもできます。日常が不幸の連続であつても食という一瞬に幸福を感じます。それだけにストレス過多は過食に向かいやすいわけですね。けれどわたしたちの食べ物野生のものではありません。すべて社会的生産物です。ですから職を得ることで食を得ることになります。職場での人間関係などで生じる悩みというものの実相は、食に直結して響くものだからです。(働かざるもの食うべからず)というわけですね。脱線しますが「遊ばざるもの食うべからず」ということもあります。心の問題が非常に重要なのですが心とはなんでしょうか。心の別名は自律神経です。心臓も胃も、身体の手立ては意思で操作できません。操作しているのは自律神経です。意思とは独立しているという意味で自律です。心も意思とは独立しています。意思で心臓が動かせないように、意思で心をコントロールできません。心と自律神経は表裏です。紙の1枚の表と裏の関係です。自律神経という生理は食が強く影響します。そこで以下のことが言えます。「心は生理によって規定され、生理は食によって規定される」ということです。心のさらに深い基礎には感情というものがあります。この感情がわたしたちを揺さぶります。それに翻弄されて自ら不幸を招いている人がいかに多いことか！自律神経はこの感情に影響されます。逆に自律神経の失

調も感情を高ぶらせたり沈ませたりします。わたしたちの人生に多大な決定的な影響を与える自律神経と感情について、わたしたちはもっと知る必要があります。ところで穀物主体の食事はわたしたちの生理を穏やかに保ちます。つまり心やその基礎構造である感情も穏やかになるのです。これについていくつかの例を述べます。セロトニンという脳内物質があります。これは心を穏やかにして気を長くしてくれ我慢できる性格をつくります。一瞬の歓喜ではなく、じわじわとした幸福感の源です。このセロトニンをいかにして増やすかです。セロトニンの元はトリプトファンというアミノ酸です。これは動物性のお肉に多いアミノ酸です。であればセロトニンをつくるにはお肉をたくさん食べればよいように勘違いしてしまいませんか。またお肉は瞬間的な快感は催しますが持続的ではありません。ところが脳がトリプトファンを吸収するには条件があるのです。濃度勾配といって、アミノ酸濃度の濃いものを吸収するんですね。お肉にはトリプトファンだけではなくさまざまなアミノ酸が多く含まれています。お肉には比較的にトリプトファンが多すぎ、これが優先的に吸収されます。チロシンは脳内物質であるドーパミンの材料で、これは快感物質です。「お肉を食べたあい」と叫ぶ人がときどきありますが、快感を得ることができずからです。

穀物に含まれるアミノ酸はお肉と比べて少なく、吸収されると体細胞に大半が吸収されトリプトファンだけが血中に取り残され、結果として血中のトリプトファン濃度が高まります。濃度勾配の法則に従ってこのアミノ酸が脳に優先的に吸収されるのです。穀物食主体にするとしわじわした幸福感で満たされる条件がつくられるというわけです。『みどりのお米』を食べるようになって「最近気が長くなった、キレなくなった」という感想が多いわけです(次回はこの世界をどう考えるかで不幸が決まる、ということを考えてみます)。

重心調整トレーナー 娑美人 体験談報告

『ボケ知らず』『寝込み知らず』の老後

昨年2月頃まで体調が最悪で台所に5分立つと、その後10分休憩するという具合でした。外出時も信号一区間以上続けて歩くと、右の膝と腰から足首まで激痛が走り辛くて歩けないという有様でした。いろいろな治療をしても、目に見えるような効果はありませんでした。その頃、『高圧高酸素カプセル』に約50回入り、体調はほとんど良くなり、あともう一步というところで、状態が滞っていました。それでもカプセルのおかげで、8月には近鉄奈良駅

てください。また、炊飯の量も増やしてください。冷えた場合は焼き飯にするとさらにおいしく食べられます。

Q 1日にどれくらい食べたらよいですか。

A 100%で炊く場合は1日に最低3杯食べてください。翌日または翌々日に驚くほどの排便量があります。腸の健康は全身の健康に影響します。まずは便秘状態を改善することですね。

Q 『みどりのお米』と同量のおかずで栄養の心配はないのですか。

A ありません。ただ玄米にはカルシウムだけは少な過ぎます。毎食ひじきなどを食べないとカルシウムだけは足りないかもしれません。かといって牛乳を飲むのは賛成できません。ではどうするかです。これについては次号以降で詳しく説明しましょう。

Q 『姿美人』というトレーナーを紹介されているのはなぜですか。

A 膝痛や腰痛、慢性的肩凝りなどはその人の姿勢に起因することが多いようです。肥満からの膝痛は食生

活の改善で多くの方が緩和されていますが、姿勢の異常はそれを正すことが最善の解決策だからです。トレーナーはそれを敷いて歩くだけで自然にまっすぐに立って歩けるようになります。正しく歩けることは適正なカロリーの消費につながるからです。食べることで歩くことは、入力と出力の関係があり、表裏の関係なので重要だからです。

素材らしいたまねぎの皮の効用
『たまゆずとらふし』

原材料

たまねぎの皮の粉砕片・干しニンジンパウダー・しょうが粒・ゆずの皮

たまねぎの皮はなぜよいか

たまねぎの皮だけでは陽性が強すぎ、長期に連用することができません。そこで発散性という陰性のしょうがと少し陽性のゆずの皮を、中庸のじんじんを加えることで釣り合わせました。これでどのような体質の方も長期に連用できます。

まだこの製品がない頃は食養相談では強心発作などで困っている方に、自分で作って飲用することをお勧めしたのですが、素材らしい効果でパイパス手術を免れた方も数人いらっしゃいました。その際は、たま

ねぎ2個分の皮を煎じていただいています。

ところがたまねぎは15回以上の農薬をかける関係上、極力無農薬を利用するようにお勧めしていましたが、いつでも手に入れるのは簡単ではありませんでした。ところがたまねぎの皮は心臓病意外にも適用範囲が広いので、なんとかいつでも利用できるようにと、無農薬たまねぎを使って製品化したのです。

毎年しもやけをつくっていた方から今年の冬はしもやけができなかったという体験談を不思議と多くいただきます。たまねぎの皮は皮膚表面の血行を促進していたのです。

また、そのせいか糖尿病性の壊疽から回復された方も数人いらっしゃいます。この場合はほかに玄米食と乳酸菌、スーパー味噌汁なども同時に利用していただいています。

しょうがは血行を促進し、たまねぎの皮には血液をさらさらにするだけでなく毛細血管を再生する活性物質があります。まさに相乗効果ですね。

自分で作る場合

中くらいのたまねぎ2個分の皮を使ってください。皮を使いますので無農薬を選びます。600ccの水から煎じてください。紅茶色になればできあがりです。

**肩凝りや更年期障害
嘔吐感のあるとき**

レモンと一緒に600ccの水を半分になるまで煎じてください。

**糖尿病
動脈硬化の方の飲み方**

2パックを1200ccの水で半分まで煎じ、お茶代わりにがぶがぶ飲みます。ずんぐりむっくりの体型の方は週に2回程度大根汁だけで煎じるとさらに効果が上がります。

冷え性さんの飲み方

お出かけ前に一杯。帰宅した後の冷えたからだに一杯、就寝前の一杯。その習慣がいつの間にかからだに変化を起こします。「冬になるとかかとか乾燥する、しもやけができる、足が冷たくて寝つきが悪い」などの冷え性がいつのまにか解消するのです。利尿作用で水滞をとります。1パックに600ccの水から2/3(400cc程度)になるまで煎じます。カップに注いでからしょうが汁を2滴落として飲みます。風邪気味ならネギの白いところを刻んでさっとちらして飲みます。甘いものでホッとしたいときは『たまゆずアップルジンジャー』もよいです。作り方はあすなる新聞7号をご覧ください。

めんなさい。

『アトギョウ』講座
第六回

土性編

この土性が14点以上の方は愛情において深く、それだけに情に引きずられやすく、その情が円滑に満たされないと食欲に転化しやすいためです。いわゆる『ストレス喰い』ですね。これは土性には胃と脾という消化器系の経絡が属しているからです。結果この経絡を傷めます。糖尿病は脾

経絡の故障ですが、情の深い方に糖尿病が多い理由です。土性の高い方は人との交際も食を通して盛んです。「おいしいものを一緒に食べながら

「おいしいものを一緒に食べながら 勧誘する」ことに喜びを強く感じます。また、このタイプの方は「食べさせたがり」です。料理にも強い興味を示します。加えて「料理を残してはいけない！」という教育も受けており食欲がなくても平らげようとします。胃袋がゴミ袋代わり

となりいつそう糖尿病のリスクが高まります。

ところで胃や脾の興奮は木性が抑制します。相剋関係である『木剋土』の働きです。木は冷静、客観的判断力という性をもっており、この働きが土性の情の暴走を抑制します。ですから木性の値が土性より低すぎると引きずられやすくなります。

たとえば土性が16点、木性が9点であれば木性からみて差し引きして7

点のマイナスとなり、これでは土性の情を抑制できないでしょう。もしあなたがこのようであれば、よくない相手にひっかかりやすいようです。から注意しましょう。金銭や異性にだらしない異性にいつまでも情で引きずられるタイプですね。そうならないためには木性の低い方は冷静な判断力を磨くことです。

同時に消化器系の不調は酸味でコントロールします。木性は酸味、土性は甘みであり、ここでも心と同じ仕組みで抑制できるのです。夏の食欲がないときに酢の物は食欲を増進させてくれます。

土性の値が低い方(7点以下)は今後以下の点に注意する必要があります。人との共感性に鈍いところがあり、その点で伴侶に去られる理由があります。単なる表面上の短期間のお付き合いであれば相手にもそのことがわかりませんが、結婚という長期にわたる共同生活では相手にその点で失望されるでしょう。

土性が10点でも木性が14点以上の高得点の方も相手に冷たい印象を与えるので土性の心を磨いてください。土性の高い方は包容力があり、万事に融通性があります。それだけに厳しさに欠けることもありますので、金性の批判心も必要でしょう。

前回土性の黄色は消化液の色で食欲を刺激し、同時に幸せの象徴色だといいました。食事した後のホッとした充実感が幸せ感覚として食と黄色を結びつけたのです。『幸せの黄色

いハンカチ』という映画もありましたね。食と性欲は表裏の関係です。なぜなら私たちは食べることでしか増殖できないからです。食べて満ちれば細胞は分裂したい衝動に駆られます。それがわたしたちの性衝動の根源なのです。動物の基本的な欲求が満たされることは幸せにつながります。食の裏側にある性欲は昇華され愛情となりますが、土性の豊かな人が食べさせたがったり、料理などに関心が深くなる理由です。

質問に答えて

昨年4月から**あすなる新聞**を発行して今回で8号目となります。新年号ということでこれまでの質問をまとめてご紹介させていただきます。

Q BL研究所のBLの意味を教えてください。

A バイオラインという読み方で東洋医学の『**経絡**』を意味させる造語です。経絡とは全身を巡る気のルートと解釈されています。

Q 研究所の目的はどのようなことですか。

A 国産のお米をたくさん食べていただくことで、わたしたちの身心と国土の健康度を向上させることにあります。

Q なぜ『みどりのお米』なのですか。

A 先ずは白米をやめて玄米を食べたほうが有利です。理由は1番に主食で十分な繊維が摂取できること、そして2番目にビタミンやミネラルが充分にあり、これがお米の実である炭水化物を完全燃焼させることができることです。また、アミノ酸のバランスが非常に良いので主食として食べられます。このあたりがパンと違って有利なところ。パンでは主食になれないですね。けれど玄米の繊維は固くて胃腸の弱い方はよほど噛まないで消化できません。しかし、『みどりのお米』は繊維が柔らかく、そのために消化にいいだけでなく白米と同じ炊き方ができるため、玄米食の困難がなくなりました。誰でもすぐに玄米食を実行できます。

Q おいしく炊ける方法を教えてください。

A 詳しくはダイジェスト版にありますが以下の点にも注意してください。お宅にある電気炊飯器で硬すぎない。おいしく炊けなかった場合は、水加減を少し増やし玄米モードで炊い

ん。資質が問われます。したがって医学のみでなくあらゆる体験を積み、それ相応の年齢に達した時に総合科の権威ある医師にすべきでしょう。蛇足ですが当然入院食は『みどりのお米』と雑穀炊飯でなければいけません。当然薬局では『みどりのお米』を販売するところですね。

また現行の保険制度は病気になる人しか対象になっていませんが、医療にかからなかった人をこそ表彰すべきです。健康奨励金を支給したいところです。反対に不意の怪我以外の病気の多くは本人の生活習慣が原因なので、医療費を使わせた罰則として治つたら1ヶ月間に一回ボランティア活動を義務付けましょう。これで国家予算の1/3という医療費を削減できるでしょう。

平和とお米

アインシュタイン博士は日本への船旅の途中でノーベル賞の受賞を知らされました。その後日本ではあちらこちらに招待され大変な人気だったといひます。その途中広島宮島弥山に登られましたが、きつと広島市内も眺められたことでしょう。それから23年後に原爆が落とされました。アメリカに核爆弾の開発を急ぐように進言したのはアインシュタイン博士でした。平和主義者であるアインシュタイン博士の痛恨事だったといひます。53年広島に寄せて「平和を

軍事同盟によって固めようとするあらゆる試みは…戦争とすべての破壊に至るにちがいない」といふことは…繰り返し言及されなければなりません」(平和書簡)

現在の日本はもうすでに「いつか来た道」を歩み始めていると感じざるをえません。あの戦争を教訓として日本は世界に類例のない平和憲法を生み出しました。あれは「アメリカ製でおしつけ憲法だった」という団体がありませんが、とんでもない狭い見です。日本の憲法は人類の叡智として生み出された人類の宝です。その憲法が邪魔になったモノがいるだけです。これまでの憲法の精神を捻じ曲げる動きから、今年憲法そのものの改変が急となるでしょう。とくに第9条への攻撃は熾烈となるでしょう。日本は事実上のアメリカの従属国家であり、アメリカの戦争に日本が協力できるように法の整備が急がれているからです。

第9条を攻撃するものは同時に日本農業も攻撃しています。なぜならアメリカの要求はすべての農産物の自由化であり、一方では武力で、一方では食糧で世界支配を目指しているものだからです。そういう意味で国産の農産物を守ることは平和運動でもあるのです。なかでもお米です。関税が取つられ安いお米が輸入されると日本の水田は10年で壊滅するという試算があります。農林水産省の公文書では以下のものもあります。このまま現在の流れがそのままだと

平成22年には水田はどうなっているかという予想です。簡単に結果だけをいいますと「半分の水田が作付けを行っていないか、なくなっている」ということです。

お米が輸入されて「安い米が買えるならいいじゃない」と考えてはいけません。

以前大豆と同じことがありました。輸入大豆が大量に入り一時的に豆腐は安くなりましたが、それも数年のことです。輸入前の値段になったときにはすでに日本の大豆自給率は6%を割っており、現在では4%まで落ち込んでいます。お米にも大豆と同じ運命が待ち構えていることでしょう。

もうすでに日本のお米は関税の取つ払いを待つまでもなく疲弊しています。政府買い上げ価格は安くなる一方で再生産費さえ出ない状態になっており、土地改良事業(改悪ともいふ)が大量の田を手放させています。国際競争力のある大規模農家(企業)に任せるといふことですが、アメリカのような見渡す限りの平坦な地面の少ない日本ではこれも無理なことです。アメリカでは政府が輸出農産物については莫大な補助金を出すことで安い生産費でお米やとうもろこしなどを作っています。この安い価格の農産物で他国の農業を叩き潰しているのです。

また問題なのは輸入小麦粉を原料とするパン食が増えた分だけお米の消費が減っていることです。ここでは

詳しく述べませんがパンでは必須アミノ酸不足のため、それが原因で食べ過ぎとなります。またパンはジュースやミルク、コーヒーなどと相性が良く、これも輸入食品の増加を促すこととなります。お米はミルクやジュース、バターなどは必要でなく、お味噌汁などの和食が中心となります。

そういう意味でお米をたくさん食べることは生理を健全にするばかりか、日本農業をも健全にするのです。お米を食べることは心身と国土の両方を健全にします。矛盾のない健康法とはこういうものです。食べ過ぎや肉の過食からの代謝の乱れをビタミン剤などで補おうという考え方は問題があります。個人の食生活が社会的に役立つものでなければいけません。

それにしても学校給食は変です。米飯が叫ばれていますが、その米飯がせつかく出てても牛乳が添えられています。ごはんは牛乳の取り合わせというのは健全な食卓といえるでしょうか?ご飯を食べながらお茶代わりに牛乳をとるといふ子供が増加しているわけです。ただ単にカルシウム補給という栄養計算で牛乳を出しているわけですが、それがまかり通るなら栄養補助食品や錠剤を出してもよいこととなります。現実にごくこの病院ではこれが出ているような

しばらくお休みしていた、連載「**体質と食べ物**」は一旦中断します。こ

あすなる新聞

B L 研究所
100円 / 1部

◆◆◆◆◆
現代医療への念頭の夢
平和とお米
『エゴギョウ』講座 第六回
質問に答えて
素晴らしいたまねぎの皮の効用
新連載 幸せになる方法
『姿美人』体験談報告

あけましておめでとうござります。

あすなる新聞も今回で8号を数えました。今後もお米の情報を中心としつつ、さまざまな健康情報をお伝えしようと考えています。本年もどうぞよろしく願います。
『みどりのお米』は毎月愛用者が増えており、「このお米に、はまっています」という嬉しい言葉も多く、ありがたく思っています。
皆様には「毎日3杯のみどりのお米」を目標にしてください。3杯食べるとさまざまな驚くような効果が現れます。

現代医療への念頭の夢

「患者を決して傷つけない」というのはヒポクラテスの誓いです。



ヒポクラテスの誓詞

- 医の実践を許された私は、全生涯を人道に捧げる。
- 恩師に尊敬と感謝をささげる。
- 良心と威厳をもって医を実践する。
- 患者の健康と生命を第一とする。
- 患者の秘密を厳守する。
- 医業の名誉と尊い伝統を保持する。
- 同僚は兄弟とみなし、人種、国籍、社会的地位の如何によつて、患者を差別しない。
- 人間の生命を受胎のはじめより至上のものとして尊ぶ。
- いかなる強圧にあつても人道に反した目的のために、我が知識を悪用しない。

以上は自由意志により、また名誉にかけて厳粛に誓つたものである。

この誓いは紀元前約400年前のもですが、現代医学の祖といわれるヒポクラテスによるものです。この誓い

は日本でも国家医師免許を得たばかりの医師が誓う言葉となつていきます。

ついでにもう一つ。「食べ物で治せない病気は医師にも治せない」というものもあります。

これは当研究所のバックボーンとなつていきます。食べ物のことをいわなくなつた医学は慢性疾患に遭遇してから迷路にはまつていてるようです。

現代医学は戦争によつて発展しました。手足をもがれた兵士への緊急手術や感染や腐敗を防ぐために進歩したのです。この点で現代医療は切れ味鋭く頼りになるところです。

しかし、慢性疾患に対しては薬で緩和するのみで、決定的な治療法がありません。そればかりか健康な人が病院を訪れて「わたしの健康を維持するだけでなく、今後どのようにすれば健康度をアップできるか教えてください。」と言えば、変人がきたとばかりに追い返されるのがオチでしょう。

患者さんが「どんなものを今後食べればよいでしょうか？」と聞くと「なんでも食べていいですよ。バランスよく食べてください。」とそつぱなく言われるだけではないでしょうか。さらに「バランスつてどういうものですか？」と問えば「なんでも食べることです。毎日30数品目摂取することですよ。」となります。

バランスとは一物全体食であり、旬を食べること、すなわち今を生きる自然環境を丸ごと食べるといふこと

(これも一物全体食)であり、決して品目数を満たすことがバランスではありません。30数品目は食べ過ぎを招き却つて生活習慣病を招きます。治療はもつぱら薬物依存で薬の副作用を防ぐための薬まで処方されます。慢性疾患の多くは生活習慣が起因しており、それを改善することが本治療(根治治療)ですから、当然カウンセリングには時間が必要で、2時間待ちの3分診療では不可能です。つまり現行の医療体制では薬中心の医療にならざるをえないということ

です。
1月3日のニュースで、週に一回だけの薬を毎日飲むように指示され死亡した事件が報道されています。この体制が続く限り薬物による医療事故は絶えません。

ではどうするか。カウンセリングをもつと評価して医療点数を大幅にアップさせることです。そのために総合科を設け、あらゆる患者はこの総合科を中心にして個別科の診察を受けるようになります。中心にするとは総合科の権威をあらゆる科の上位に置くことです。総合科の医師は食生活を基本にしたあらゆる健康法を学び、患者に合った方法を適切に選び教えます。総合的な知識が必要なために、医科学時代から学ぶ必要があります。しかも机上の知識ではなく実践的に体験で学ぶ必要があります。

また、人の心が相手ですから総合科の医師は人間通でなければなりません。