

あすなる新聞

発行元
BL 研究所
毎月 15 日
発行

◆「頭痛の治し方」

富田 哲秀

頭痛には大きく分けて4つあります。

最も多いのが①低血糖による頭痛。これはスズキキする頭痛です。そのままにしておくと、冷や汗や吐き気などが起きます。

試しにチョコレートやソフトドリンクを飲むと1、2分で落ち着きます。けれど頭痛のたびに砂糖を摂取していると治りにくい低血糖症になります。また脳梗塞や脳出血の遠因と考えられます。

この頭痛は、毎日腹もちのよい玄米ご飯を食べれば治ります。腹もちが良いとは、血糖値が安定しているということです。

ある日のこと、前日ににも食べないで、翌日に肉体労働をしたことがあります。その時に、気分が悪さに耐えながら「玄米甘酒」

を飲んだら何分くらいでおさまるか、チラッと時計

を見ながら飲んでみました。治まるのに15分かかりました。

もしもチョコレートを食べていたら5分以内に症状は治まったはずです。玄米甘酒はゆっくり血糖値を上げるものだということが実感できました。つまり、玄米甘酒は血糖値を安定させるわけです。

普段から玄米を食べている人は血糖値が安定しているので、低血糖による頭痛などは体験しません。

次に②額やこめかみが締め付けられるような頭痛です。孫悟空が頭の輪を絞められたような頭痛です。これは酸化した油が頭に入ったときの頭痛です。人工的な化学物質も同じ症状になります。皮膚の湿疹が伴うこともあります。

対処法としてはシイタケのスープをつくり、醤油で味付けして飲

- 頭痛の治し方
- うたごえ喫茶のお誘い
- 高村先生の呼吸法講座②
- 甘酒レシピ

んでおくと良いでしょう。

3つ目は③心因性です。頭だけでなく胃の痛みで来院した人の半分以上は、胃には問題が無く神経内科の領域であるようです。おそろしくノルアドレナリンなどの不安ホルモンが多く分泌されると、それ自身に毒性があるので痛むでしょう。

次は首こりや肩こりなどから頸動脈が圧迫されて④脳への血行障害が起きた時の頭痛です。これは、つまようじで凝っている箇所をツンツンすれば血行が早く改善され、痛みも治まります。

さて、②の頭痛にはもっと問題点があります。それは**酸性腐敗便**のことです。

肉類を食べた時、完全に消化できないで腐敗させることがあります。その腐敗したお肉が直腸に滞留するのです。ひどい頭痛に悩まされている人は試しに浣腸することをお勧めします。肉類をよく食べる人は便秘が続いたらひどい頭痛になるはずですから、ぜひ試してみてください。

動物性を控えることが予防になります。

ます。

あすなる米を食べると慢性便秘は非常に早く改善される人が多いです。若い女性で月に一回しかかないというケースがありましたが、今は毎日1、2回あるそうです。そうなれば頭痛も嘘のように消えてなくなります。

特に直腸に便が溜まっているのに直腸反射が起きない便秘は怖いです。

直腸は便を固形にするために水分を吸収するのですが、その時に腐敗した便があるとミン類という水溶性の毒素が吸収されてしまいます。この毒素は肝臓を通らないため、全身の血管に回り、特に血液の集中する脳と心臓へ多くまわります。猛烈な頭痛や急性の心不全にも関わってくるのでことは重大です。

こういう急性の事例は過去にかなりあり、こぼつと大根の擦りおろし汁でこたなきを得ています。こつこつこつこつがないように動物性たんぱく過剰の便秘にだけはならないことです。

◆うたごえ喫茶のお誘い

山澤 桃子

2009年『歌声喫茶』という言葉葉を、BL研究所の富田先生のブログで知りました。カラオケの機械音で歌うことに飽き飽きしていた私は、カラオケに代わる新しい音楽の楽しみ方ができるのか！と喜び勇んでBL研究所に歌いにやってきました。

初めて体験した歌声喫茶は懐かしい歌を大勢の人たちと生演奏で歌うという、コーラスのようでコーラスでない不思議な世界でした。なんといつても生のピアノの音に合わせて歌うのは、カラオケでは体験できない心地よさでした。そして周りの人たちと声を合わせて歌う不思議な感覚は長い間忘れていた人との繋がりを、音楽を通して体感できるように感じました。

すっかり歌声喫茶の虜になった私は、BL研究所の歌声でピアノを弾いている喜多陵介氏に半ば押しかけ状態で仲間に入れてもらい、生の音楽にこだわり、音楽を通して人生を豊かにする活動に参加しています。

歌声喫茶は最近だけの流行ではなく、60年代頃に一大ブームがあり、その後一旦下火になったものが近年になって再ブームになっているそうです。調べてみると60年代頃のブームの時期には色々な思想的要素も多かったようですが、最近の歌声喫茶はもっとシンブルに音楽を楽しむという流れになっているようです。

私自身にとっては、小学生の頃に意味も分からず歌っていた歌詞の意味や日本語の美しさを理解できる年齢になり、現在の流行歌にはない、日本語の凝縮された表現力に改めて気づき、さらに日本語を話している自分に誇りを持つようになりました。

現代では小学校の音楽の教科書にも童謡、唱歌が激減し、アニメソングやJポップばかりが歌われるようになってきている中、私たち子供の世代の日本語や音楽性はどうなるのかも心配になります。

現在のように流行のものだけを追い求め、使い捨てが当たり前になり、足元を固めず生きること、ある種の怖さを感じます。

過去を知り、現在を見つめ、未来に思いを馳せる力を培う力を養うため、長年歌い継がれてきた歌を歌い、先人の話に耳を傾ける『歌声喫茶』という場があってもいいのではないのでしょうか？

そして何より歌を歌うということは、富田先生が常に大事だとおっしゃる『深い呼吸』が自然に出来るという利点があります。

深い呼吸が与えてくれるのは、体の緊張をほぐしリラックスできること以外にも良いことばかりです。ロシアの神様や経絡測定で証明される、心にも体にも効果をもたらす歌の力を多くの方々に実感して頂くのに『BLうたごえ喫茶』にご参加頂けたらと願っています。

【開催日】

第三火曜日

午後2時15分～4時

【参加費】 1000円

(ドリンク・スイーツ付き)

【会場・申込み】

セブティック春貴・BL研究所

☎078-334-0623



◎歌を唄うことの効用

富田 哲秀

人はなぜ唄うのか？それは日常生活には細やかな感情を表現できる機会が少なくなっているからです。表現されなかった感情は、やがて心の吹き溜まりに蓄積して心が鬱屈してしまいます。

いろんな歌を唄うことで溜まってしまった感情を表現できるので唄ったあとで気分がすっきりする理由です。

なぜ吐き出されるのか？それは吐く息で唄うからです。吐く息は副交感神経が働き、その神経は排泄に働くのです。ありとあらゆるものを出す働きです。横隔膜が上下に激しく揺れるようなことは日常にないでしょう。呼吸作用を活性化して脳にたくさん酸素を送り込みます。脳が酸素で覚醒しないことには、治る病気も治りません。病気になるってしまった人は食べ物やクソリのこととは考えますが、唄うことを忘れてしまっています。

以前、新宿の歌声喫茶で一人の

お医者さんに出会いました。

お医者さん「僕はここで唄うことだけが唯一の健康法です。僕の患者さんにもここで唄うことをお勧めしているよ。でも、病気の人はそんなことで病気が良くなるなんて思わないからね」

私「そうですね。味噌汁が病気を治すなんて信じないことと同じですね。高いサプリメントや特別な治療法にしか意識が向かないのですよね。」

歌を唄う前に全員の自律神経の測定をしました。終わった時に測定すると全員すっかり自律神経が改善されているのです。特に副交感神経のパワーが高まっていることに驚きました。このパワーはミトコンドリアで生産されるもので、豊富な酸素がないと生まれません。

みなんで声を合わせて唄いましょう。ぜひ、お越しください。当日は歌声の前に「自分の声を見つめる呼吸法講座」があります。こちらにも是非ご参加ください。

◆呼吸法講座 ②

こんにちは。B.L.研究所で、呼吸法の講座を担当しております高村聡子あきこです。先月に引き続き呼吸のお話を少々。皆さんには、理想の呼吸というものがありませんか？一体どんな呼吸が理想なのでしょう。

長く続く呼吸、ゆったりした呼吸、激しい呼吸・・・生活の場面に応じて呼吸の種類も変化するわけですから、その理想が一種類である必要はないと思います。ただ、その様々な種類の呼吸のベースになる、立ち戻るべき「軸」となる呼吸が自分の中にあるかどうか。しようか。

呼吸法のクラスでは、まず身体を緩めるワークをします。これは確かに凝り固まった身体をほぐす、という直接的な目的もあるのですが、同時に、余計なものをそぎ落とす、という意味合いがあります。料理に例えてみましょうか。質の良い食材は、シンプルな調理方法がよりその味を引き立てるでしょう。

呼吸も同じことで、その本質を引き出すには、よりシンプルな身体になる必要があるのです。

緩んだ身体を求めていく中で初めて、自身の軸となる呼吸の素が見えてきます。それは硬質で固定したのではなく、強靱ですが優しく柔軟なものです。

立ち戻ることが出来る、軸となる呼吸が自分の中に優しく存在すると、身体も気持ちも安心するものです。皆さん、時々ゆったり伸びをしてみませんか。呼吸の素を豊かに育てる身体づくりをしましょう。



【開催日】

第二土曜日・第四土曜日

午前10時半～12時

第三火曜日

午後12時半～14時

【受講料】2000円

【会場・申込み】

セラフィック春貴・B.L.研究所

☎078-334-0623

◆玄米甘酒・皆さまの声

先号に引き続き、玄米甘酒を召し上がられたお客さまからのお便りを紹介します。

・小さい頃から祖父母の作ってくれた米麹の甘酒が大好きでしたが、市販の物はドレも美味しくなくて諦めていたのが・・・最近、手作りの米麹甘酒を貰い、「大好き」の記憶が蘇りました！そこでネット検索したら、静かな麹ブームでした。悩んだ挙げ句、白米より濃厚そうな玄米のコレを初購入しました。スゴく濃厚で美味しいです。普通に2倍に水で薄めて・・・。今度はお勧めの豆乳で割ってみようと思っています。

・通常のスーパーや量販店で見かける甘酒は、通常、砂糖や塩が添加されているものが多いです。玄米甘酒の場合には、添加物ではない自然な甘みを感じることができ、美味しいです。

・スーパーや量販店で見かける甘酒は、通常、砂糖や塩が添加されている

ものが多いです。玄米甘酒の場合は、添加物ではない自然な甘みを感じる事ができ、美味しいです。

・今まで他社の玄米を食べていたが食べづらく、雑誌でこちらの玄米甘酒を見て購入してみました。お湯で割って飲んでみました。ちょうど良い甘さでおいしかったです。3歳の娘も『おいしい!』と言って飲んでいました。これからの季節、生姜を入れて冷え性対策にもぴったりなんじゃないかと思えます。栄養もとれておいしいなんて嬉しい商品です。

・我が家は3世代同居の大家族。一人が風邪を引くと、巡り巡って大変なことに。今年の冬はみんな元気に乗り切ろうということで、こちらの「飲む点滴」といわれている甘酒を購入。味は甘いですが!香ばしい甘さでもいいと思います。癖は少なく飲みやすいと思います。しょうがを混ぜるとさらに美味しいです。私は豆乳を混ぜて飲んでいきます。これだけの栄養価ですから、いろいろないいことがあります!

Sei's Kitchen



甘酒まんじゅう



【材料】 (およそ10コ分)

甘酒・・・60cc (飲める状態で)
重曹・・・3g (水5cc)
薄力粉・・・100g
てんさい糖・・・50g

【作り方】

1. 薄力粉と上白糖をふるう。
2. 上白糖に、甘酒を加えて溶けるまで混ぜる。
3. 2に水で溶いた重曹を加える。
4. ふるった薄力粉を3に加えて、木べらで切るように混ぜる。

5. 混ぜたら、ラップをして冷蔵庫で30分置いた後、薄力粉を敷いたバットに生地をおいて、こねてまとめる。
6. 温めておいた蒸し器に入れて10～12分ほど蒸したら出来上がり。

【あんを包む場合】

あん30gを生地15gで包む。包む時には、下に生地がたまらないように包む。
※あんを包まなくてさつま芋を生地に混ぜ込んでもおいしいです。(๑!๑)

【編集後記】

あすなろ新聞は毎月15日発行です。なので2013年に入って読まれる方が多いと思いますので、『あけましておめでとうございませう!』。

皆様、2013年の目標は決められましたか?私はこの場で発表させて頂きます。シンプルに「一喜一憂しない自分をつくる」ってことにします。

感情に振り回されてエネルギーを消費してしまうのはまことに愚かなこと(私です)ですね。人間だものって開き直ったところで損をするのは自分自身ですしね。

それでは今年も1年おつきあいのほどよろしくお願ひします。

あ、そうそう今年からは新生から新生B(研究所・新生セラフィック春貴としてロケットスタートしますのでよろしくお願ひします。

