

治療家と治療家をめざす人のための 鍼灸・手技療法専門マガジン

月刊

Vol.23

2016. 6.15

求人情報掲載

毎月15日発行

TAKE FREE

¥0



「温故知新」
の情報はこちら
のサイトから

温故

[ONKO-CHISHIN]

知新



特集

中医学特集 Part.2

イベントレポート

天使のたまご・湘南鎌倉バースクリニック「鍼灸師は医師を3時間で納得させられるか?!」レポート

セイリン株式会社主催「貼るだけかんたん美顔塾」レポート

イトウメディカル主催「管鍼・陰陽てい鍼®活用講座」レポート

連載記事

鍼灸大航海時代「世界規模で鍼灸業界の未来を考えるIII」／伊藤学

目からウロコの物理学的経絡治療「左右の経絡の寸法をそろえる!③」／岡西裕幸

鍼灸師のための経穴デザイン入門「動きを整えるメカニズム」／栗原誠

東洋医学の道「[「湿邪」の弁証]」／西野雅也

北埔便り 台湾の長寿村から／村尾則広

柔整師は現場経験が命「正当に保険を取り扱うためにも技術は必要」／山田敬一

元気になる楽食「野菜たっぷりマーボ豆腐」／名畑のぞみ

水素バカの元気になる話「お水のお話」／林賢司



セラピスト・リーダーズ・カレッジ Presents,

林賢司 の ブログ 出張版



ウォーター・インスティテュート
目録
水素バカ

第3回 『お水のお話』

まいど、水素バカ、林賢司です。

前号は、『水素水は、もはや高濃度なのが当たり前!』という話でした。高濃度は、今さら自慢にもならないってことです。ただ、声を大にして言いたいのは『高濃度=効果的』ではないということ。水素水は薬じゃありませんからね。気まぐれにチビチビ飲んでも、ただの『美味しいお水』。どうせ水素水を飲むならコツがある! 20年以上、毎日、水素水ばかり飲んでいる僕が言うのですから、聞いて損はないと思いますよ。ズバリ! 水素水を飲むコツは…『量と習慣化』。そこで大事なお話、初代(父)と二代目(僕)の親子共演で『お水のお話』。

26年前、1990年7月、『初代』が生まれて初めて上梓した拙著『水で死ぬ!!』

強烈なインパクト! 1990年前後は、健康志向が強くなってきた頃。でも「水道水を飲んでりゃ大丈夫!」って言う人も多かった。金魚が死んじゃう水なのにね…今は、水道水に含まれる、塩素・鉛・トリハロメタンなどが体に良くないという認識はあるでしょう。でもよくこんな話を聞きませんか?



「水道水を沸騰させれば大丈夫!」

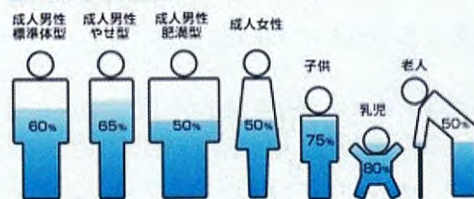
いやいや、それ大きな間違いです! 発ガン性物質のトリハロメタンは、沸騰状態で一番発生しやすくなる! 知ってました? 15~20分の沸騰を続けて、やっと取り除くことができる。沸騰してすぐに火を止めるのは、逆に危険! それに沸騰させると、水道水の中の気体もすっ飛び、やっぱり金魚は生きられない。初代は、沸騰させた水を称して『死に水』と言っていました。

昔も今も変わらないのは、『水』への意識が『栄養』より低いってこと。水をあなどっちゃダメダメ! 年齢によりますが、人間の約60%は『水』です。

初代の拙著から、データを拝借して、さらに細かく見てみましょう。血液…83% 腎臓…82.7% 心臓…79.2% 肺…79% すい臓…75.8% 筋肉…75.6% 脳みそ…74.8% 胃腸…74.5% 皮膚…72% 肝臓…68.3%。何と骨の22%も『水』!

ちなみに食べ物は、もやし…95.9% 白菜…95.2% キャベツ…93.9% 椎茸…91.1% こんにやく…97% 豆腐…90% お肉…70%前後

■年齢・性別による水分量比較



つまり100g・500円の牛肉を買ったとすると350円分が『水』? アホらし…ん? てことは、鍋

料理って…ほぼ『水』じゃん!

これでも『水』を無視できます? なのに病気になったら薬、健康を維持のために栄養価が高い食材やサプリメント…モチロン、今スグに風邪を治さないといけないなら、対処療法で薬を飲むのも良いでしょう。僕も、どうしても時は飲みます。勿論エネルギー・栄養価が高い食材を食べるべき! 効率的に栄養を補給できるサプリメントも悪いとは言いません。(僕は飲みませんが…) でもその前に、僕は基本を『水』に置くべきだと言っているのです。1日に摂る、適量の水分は2リットルと言われてます。だからせめて、半分の1リットルぐらいは、『イイ水』を摂りましょうよ!

「はは〜ん! だから水素水を飲めって言うんだな!」

僕は『水素バカ』なので「その通り!!」と言いたいところですが、『水』を飲まない人は、水素水とかいう以前の問題! とりあえず、お茶でも良いから、ガブガブ飲みましょう! 1日1リットルや2リットルぐらいで『水中毒』になんてなりません! 『水中毒』の心配をするなら『水』を飲まないで起きることを、もっと考えるべき!

特に女性は、汗をかきたくないとか、頻繁にオシッコに行くとか恥ずかしいとか仰いますが、そんなこと言えるのも今は大丈夫だからでしょ…? 化粧がどうか、ダイエットとかを気にする前にもっと自分の体の声に耳を傾けて!

もっと『水』を欲しがってるはずですよ!

ホント自分の体の声への耳の傾け方が大切なんですよ…

