

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

温故 [ONKO-CHISHIN] 知新



「温故知新」
の情報はこちら
のサイトから

月刊

Vol.24

2016. 7.15

求人情報掲載

毎月15日発行

TAKE FREE

¥0



特集

中医学特集

Part.3

イベントレポート

第65回 公益社団法人 全日本鍼灸学会 学術大会 北海道大会レポート

新連載

医療接遇「挨拶」／上石優子

連載記事

鍼灸大航海時代「日本鍼灸の夜明けII」／伊藤学

鍼灸師のための経穴デザイン入門「そのツボを美しいと思ったことがありますか？」／栗原誠

北埔便り 台湾の長寿村から「北埔冷泉」／村尾則広

柔整師は現場経験が命「柔道整復師として一人前になるための最短距離」／山田敬一

元気になる楽食「栄養満点・スタミナそば」／名畑のぞみ

水素バカの元気になる話「〇〇〇のお話」／林賢司



セラピスト・リーダーズ・カレッジ Presents,



第4回 『○○○のお話』

まいど！水素バカ、林賢司です！

前回は僕たちにとって、いかに水が大事かってことを書きました。人間の60%は水であること、食べ物、特に鍋料理にいたっては『ほぼ水』。これから、いよいよ夏本番です！だからこそ水素水どうこうの前に、水についても一度考えて欲しい、体はもっと水を欲しがっている。そして、自分の体の声への耳の傾け方が大切だと結びました…ということ。今回は、一番カンタンな『自分の体の声』の聞き方、○○○チェック！

『水で変わった！』

僕はもうかれこれ、水素水を30年以上飲んでます。読者で水素水を飲んでいらっしゃるカタの中でも、なかなかそれほどの『スジガネイリ』は、いらっしゃらないでしょう。知っている人は知っていると思いますが(そりゃそうです)、お陰さまで、僕はメチャメチャ元気です！

そんな元気な水素バカが、この前初めてお会いしたカタにとっても嬉しいことを言われました。これから一緒にお仕事を始めるカタが、ウチの水素水をしばらく飲んでくださっているみたいで

「このお水おいしいですね！」

いやあ〜嬉しいなあ！『おいしさ』は、僕らのこだわりの一つですからね。

「トイレが変わりましたよ！」

待ってました！30年前に林家で起こった事件が、そのカタにも起こったのです！そう水素水を飲む以前の林家の常識は「お父さんの後にトイレに入ったら、どエライ目に会う！」。ところが、水素水を飲み出してからというもの、初代(父)のトイレ(大)後に充満していた『鼻がひん曲がるような悪臭』が、魔法をかけたように消えてしまったのです…水素水が林家にもたらした最初の事件、それは『トイレの消臭』だったのです！

『毎日の○○○チェック！』

ここで○○○の種明かし。もう察しはついていらっしゃる

ことでしょう。○○○とは『ウ・ン・チ』です。さてさてこのウンチ、アナタの印象は？『黒い(暗い茶色)・重い・クサイ』ですか？

「当たり前だろ！」

質問を変えましょう。

「あなたのウンチは、そうなっちゃってます？」

もしそうなら、あまりよろしくありません。みなさんは、こう思ってるでしょう。ウンチって、食べたもののなれの果て…「栄養が抜けたカスである！」と。答えは『△』です。実は食べ物のカスは全体の半分くらい。残りの半分は…

『ご腸内のみなさま』(腸内微生物)のなれの果て…

『ご腸内のみなさま』とは、ビフィズス菌、乳酸菌など。その『みなさま』が、代謝作用で外に出た時に『黒く・重く・クサイ』状態になっている…考えてみると壮絶な殺人現場です…ちなみに、内臓系に疾患をかかえていらっしゃる患者さんのウンチは、まさに

『黒く・重く・クサイ』

これは水素水を飲む以前の初代のトイレ状態。当時の初代は**暴飲暴食**、**高血圧**、**高肝数値**、**糖尿病のケ有り**…当時、開業医だった初代は、午前診療が終わり、血圧を下げる薬を注射しないと、午後の診療に臨めないこともしばしば…いわゆる『医者の不養生』。ちなみに悪臭の正体はインドール、フェノール、ヒスタミン、スカトールなど…え〜っと、いわゆる

『有毒ガス』です…

みなさんは、ママのおっぱいの飲んでる時の赤ちゃんのウンチって、知っていらっしゃるでしょうか？ママは、きつとご存知ですね。

『明るい・軽い・不快な臭いがしない(発酵臭)』

ママのおっぱいから『体にいいモノ・必要なモノ』だけしかもらってない間は、そんな感じです。ところが離乳食を始めた途端、大人と同じウンチに…でもここにヒントがある！『ご腸内のみなさま』の生活環境を整えることの大切さは、みなさんご存知でしょう。まさにそれこそが、健康元気への近道なのです！

今回はウンチの状態を簡単に見れる方法をお話ししますね。お楽しみに！