



『バランスαニュース』は、ユーザーの皆様と、販売者、メーカーを結ぶ情報交換誌です。

「自然治癒力」というと決まって「マクロファージ」、「白血球」、「NK細胞」、「T細胞にB細胞」など、むずかしい言葉が登場してきます。そこで今回は専門用語の出でこない「自然治癒力」を特集してみました。

特集 自然治癒力



自然治癒力こそ健康の原点

人間には、もともと病気やケガなどに打ち克つ力が備わっています。それを「自然治癒力」と呼びます。病気やケガは医者や薬剤師が治すのではなく、本人自身の治癒力が治すのです。いくら医療技術が進んでも、自分の病気と前向きに闘っていくとする本人の治癒力が弱まっていると、治るものも治らないということになるのです。このように人間がもともと持っている自然治癒力こそ、健康の原点だといえるのではないのでしょうか。自然治癒力が衰えた時、人は健康を害していくのです。

自然治癒力の持つ2つの働き

- ① 再生機能・・・傷ついた細胞を元に戻そうと再生する機能
- ② 免疫機能・・・細菌や異物などの外敵と戦い排除する機能

再生機能

どんな人も手や足に小さな擦り傷をつくった経験はあると思います。血が滲む程度の傷なら4、5日で治ってしまいます。少し深い傷なら、肌には流れるくらい血が出てくるでしょう。その血には傷口から入ろうとする雑菌を防ぐための細胞が含まれています。彼らが雑菌と闘っているうちに血は固まり、かさぶたとなっていきます。かさぶたは、いわば擦り切れた皮膚の一時的な代わりをしているのです。やがて傷口がゆくなってきたころ、かさぶたはポロリと取れてなくなります。そして、その下から新しい皮膚に被われたかつての傷口、つまり治った傷口が現れます。人間の肉体は、ある程度のレベルにおいて再生する能力があるのです。このとき、その擦り傷を治したのは自分自身の体内に宿る力としかいようがありません。そうした働きが、自然治癒力なのです。骨折した骨が繋がるのも、潰瘍で開いた胃の穴が塞がっていくのも、手術で縫い合わせた内臓や皮膚が治癒していくのも、みんな自分の持っている自然治癒力の働きなのです。

免疫機能

①外部からの侵入を防ぐ防衛機能

気温の高いところでは汗を出し、気温が下がれば皮膚の毛穴を縮めて寒さに対抗しようとする。そうした環境の変化に対する身体の防衛反応なども、広い意味で人間の自然治癒力の働きといえます。冬、気温が下がると乾燥してくると、風邪のウイルスが繁殖を始めます。しかし、全員が罹るわけではありません。風邪とは無縁のシーズンを過ごす人もいます。その違いはいったい何かというと、免疫機能の違いによることが多いのです。

②内部にできる異物を撃退

免疫機能が活躍するのは、外部からの侵入者に対してだけではなく、身体内部にできる異物に対しても、彼らは常に敏感にアンテナを張っています。私たちの身体内部では、毎日、悪性の腫瘍細胞(ガン)が生まれています。その細胞をひとつひとつ潰してくれているのも、彼らが仕事をしているからです。私たちの持つ自然治癒力は、ガンに勝つだけのパワーがあるということです。

免疫機能は風邪の特効薬

風邪の特効薬を発見した人はノーベル賞もいただけるように、風邪を治す薬は、いまだに存在していません。いまある「風邪薬」は、せきや発熱などの風邪の症状を抑える働きしかありません。風邪を根本的に治しているのは、自分自身の治癒力ということなのです。一般的に、感染症に対して抵抗していく力を「免疫」といいますが、この免疫機能も人間の自然治癒力の大きな要素です。

自然治癒力を高めるには・・・

心とからだの不思議な関係(精神面での健康管理)

人間の身体は、心の持ち方ひとつで、マイナスをプラスに変えていける力を持っているようです。その不思議な体の働きを端的に教えてくれるのが、「ブラシーボ効果」といわれているものです。「ニセ薬効果」と訳されていますが、例えば重病の患者でも、これは病気の特効薬だと聞かされ、それを信じて飲み続けた場合と、信じない場合では回復の仕方に大いに影響するそうです。「ブラシーボ効果」については、まだ未解明な部分が多いのですが、当たり前を考えれば昔から言われるように「病は気から」という意味に集約されるのではないのでしょうか。



プラス思考

治ると信じる心は、プラス思考です。その前向きな姿勢が、自身が本来、持っている自然治癒力を活性化させていくのです。逆に、自分はもう治らないとあきらめてしまえば、自然治癒力を活性化させる力さえなくなってしまいます。例えば、第二次世界大戦中、ナチスによって収容所に入れられたユダヤ人の中で、最後まで生き長らえたのは、屈強な若者たちではなく、か細くみえても希望を捨てなかって人々だったといわれます。強制収容所で配給される栄養分のほとんどない水のようなスープでも「自分は生き抜くのだ」と強く思った人は、少ない栄養分を体がすべて吸収してくれたのかもしれない。その気持ちのない人は、どんなに栄養のある食物を摂っても、やがて体が受け付けなくなってしまうのです。まさにプラス思考が、極限の環境に耐えさせる強靱な生命力を作り出すことの、ひとつの証ではないのでしょうか。

脳腫瘍を患った十代の少年(実話)

少年は自分のガン病巣を黒い塊としてイメージし、それを敵に見立て戦闘機で攻撃するという想像を毎日毎日、繰り返していたそうです。すると、ある日からいつもイメージしていた黒い敵がいなくなりました。一生懸命に頭の中にイメージを浮かばせようとするのですが、うまくいきません。そのことを知った親が医師に頼んで検査してみると、驚いたことにガン病巣が消えていたというのです。この少年のイメージと、腫瘍の退縮が合致したのはなぜなのでしょう。この答えられない疑問の中に、人間の持つ奥深い可能性を感じずにはられません。

信頼関係

治癒のもうひとつの鍵に信頼関係があります。「この医者や治療をすすめていけばきっと治るのではないか」という信頼感、患者から見て「この医師は裏切らない、あるいはこの医師なら私を受けとめてくれる」、という信頼関係です。人間対人間ですから、縁や相性もあるでしょう。患者が自分にあった医者を選ぶことが大切です。医師の治療方針を理解し、疑い無くして治療を受けることができる時、免疫力も向上するはずですが、信頼のおける人が存在する、これは医者に限らず母親や父親、友人、恋人など一緒にいると気持ちが安らぐ、そういう人が存在することで、緊張した心が和んで心の治癒力が引き出されていくことがあるのです。信頼関係が築ける対象であれば、ペットの動物たちでもよいのです。

笑い(^^)

緊張状態が生じる人間関係では笑いというものは生じません。笑うという瞬間にリラクゼーションが起こることが分かっています。よく笑う母親の母乳には免疫物質が多く分泌され、母子ともに風邪にかかる率が低いというデータもあります。とある大学病院で看護師さんの人気ランキングを調べた結果、一番人気があったのは、注射が上手、キャリアがある、美人といった条件とはまったく関係のない「よく笑う人」であったと言います。笑いは副作用の無い自然治癒力を引き出す妙薬なのかもしれません。

代替医療

代替療法が注目されてきた背景にあるものは、ひとつには現在、病院で主に施されている薬物療法、化学療法、物理療法が、ガンや心臓病、糖尿病等の病気に対し、それほど治療効果を上げられないことがあります。ガンの治療を例にとれば、外科手術、抗ガン剤、放射線が主な治療法ですが、これらの療法は、ガン細胞だけでなく、正常な細胞にもダメージを与えてしまいます。そのため、患者の免疫力や自然治癒力も落ちてしまい、結果的には、ガンの治療による副作用などによって、亡くなっていくケースが多々あるのです。自然健康食品を摂ることで免疫力をアップさせることも代替医療のひとつです。「テレビで宣伝しているから」、「雑誌に載っていたから」といってではなく、本当にいい物、効果のある物を選んで欲しいものです。

購入する前に「バランスα」の無料サンプルを試したい貴女へ

ユーザー様のまわりに、「健康」「老化」「美容」にお悩みの方はいらっしゃいませんか? 「バランスα」が無料でお試しできることを教えてあげてください。(御高橋剛商会では、「バランスα」のユーザー様からご紹介された方、販売店等のチラシで「バランスα」に興味を持たれた方など、毎月20名様まで、「バランスα」のサンプルと資料を無料進呈させていただきます。下記要領で、試されたいご本人様からお申込み頂きますよう、お願いします。

《「バランスα」無料サンプル申込要領》

1. 期間 / 12月1日、午前9時より受け付け開始、定員になり次第締め切り
2. 申込者 / 試してみたい方ご本人
3. 申込方法 / 無料フリーダイヤルへ、FAX (0120-76-5812)
4. 必要記載内容 / ご本人様の氏名・住所・電話番号

*無料サンプルは1人でも多くの方に試して頂くために1人1回限りとさせていただきます。

おしらせ

「バランスαニュース」の次号(15号)は、新年の1月下旬に合併号として発行します。お楽しみに!

美味しいご飯を科学する ~その2~

今回は美味しいご飯の、美味しさの理由を【品種】【産地】の2つの観点からご説明します。

◀ 1. 品種 ▶

■ 日本のご飯の食味はコシカカリが標準 ■

うるち米では、1956年に誕生したコシカカリが、現在も食味最高ランクに位置し、日本人の米の食味標準を作り上げました。現在わが国で流通する一般米の大半は、コシカカリとその系統の品種です。特徴は、粘りが強く、甘みが多いことで、その化学的背景には、含まれるデンプン成分のうち、**アミロースが少なく、アミロペクチンが多い**ことが挙げられます。コシカカリは、このような化学組成の特徴以外にも、「炊き上げた時の光沢がきらきらしている」「のど越しが良い」「口に入れたとき鼻に抜ける香りが素晴らしい」「食べた後も甘い余韻が残る」など、本当に美味しい完成されたお米だと思います。

■ コシカカリは作りにくい ■

ところが、このコシカカリ、実は大変作りにくいお米なのです。丈が高く伸びるので、倒れやすく、台風や大水など自然災害の影響を受けやすいだけでなく、晩生なので定期的台風シーズンとぶつかり重なってしまいます。そして何より病気が(もち病)に弱い！ だからどうしても農業を多く使うことになります。その上、過剰生育(植え付け密度が高い)すれば、すぐに味が落ちます。そういう意味では農家泣かせの米なのです。コシカカリ以降、いわゆるコシ系のお米(はえぬき、アキタコマチ、ひとめぼれ等)は、すべてこのようなコシカカリの作りにくさを克服するために開発された品種と言えます。これらの品種の中には、香り・つや・甘み等、それぞれの特徴をひとつ取上げればコシカカリを上回るお米も現れています。が、「食味の総合力」という点では、今もコシカカリが王座にあると、私は思います。

■ コシカカリでも、コシカカリじゃない？ ■

最近ちょっと気をつけていただきたいことがあります。それは同じコシカカリを名乗りのながら、作りやすく品種改良されたコシカカリが出回り始めていることです。もともとコシカカリは、福井農業試験場で開発され、北陸以西の西南暖地むけの品種です。高橋剛と仲間たちがコシカカリを作る山形系、コシカカリの作付け可能な北限にあたります。ところが、さらに寒冷地でも作付け可能な品種改良したものを、コシカカリの名前を変えずに普及させる試みが始まっているのです。これは明らかに品種改良ですから、名前を変えるのが本筋だと思います。しかし、現在のお米の流通の中でコシカカリというブランドはあまりにも強い。そこで名前を変えないで中身を替えるという苦肉の策が出てきたのです。

■ 異なる品種をブレンド、それって ■

さて、食味と品種のお話の最後に、ブレンドについて一言。ご飯の美味しさをさらに上げたければ、1品種よりもブレンドの方が勝る可能性があります。高橋剛さんのお宅では、コシカカリ6割、ササニシキ4割をブレンドして炊いたご飯を召し上がっているそうです。ササニシキは、今でこそ作付面積が急減、見かけないお米になりつつありますが、かつてはコシカカリと並ぶ良食味米でした。しかし、時代のトレンドがコシカカリの「モチモチ感と強い甘み」に傾いていく中で、**ササニシキの「あっさりとしたのど越しの良さ」**は、次第に隅に追いやられていきました(ごだわのお寿司屋さんでは、今もササニシキのファンが多いのです)。

異なる特徴をもつコシカカリとササニシキ。これをブレンドして炊くと、かえってそれぞれの良さが引き立ち、粘り(というよりもコシ)があるのに、のど越しがよく、香りや余韻も味わる、じつに美味しいご飯になるのです。私は違った特色を持つお米(わざと新米ではなく)をいくつか買い揃え、組み合わせやブレンドの割合を毎回変えて楽しんでいます。その結果わかってきたのは、私たちの食味感(何を美味しいと感じるか)は、体調や季節によって変わること、そして**これが大切なのです**が、**微妙な食味を楽しむことで、自分自身の食味感が自分でわかるようになる**、ことでした。

◀ 2. 産地 ▶

品種の話が長すぎて、産地について書くスペースが無くなってしまいました。そこで産地と食味については、一言だけ。平地の米と中山間地の米を比較すると、中山間地のお米の方が、食味が良いようです。これは、お米を顕微鏡で解析すると、その断面構造やデンプンの形の違いとして、はっきりわかります(次号以降で、電子顕微鏡断層写真をお見せします)。同じコシカカリでも、産地によりはつきりと違いが見られるのです。

なぜこのような差が生まれ、それがどうして食味に反映されるのか、俗説では「水が違う」「昼夜の温度差が違う」「肥料・土が違う」等々諸説がありますが、まだはっきりしたことは解明されていません。ここでは、産地による食味の違いは、成分内容(おいしい物質が加わったり、なくなったりする)ではなく、**お米の構造によるもの**だということをお話します。次回は、直接みなさんに係わる、精米方法と炊飯方法による、食味の違いについてお話します。

『バランスα』の生産地・山形県の風土記

庄内柿 (平核無)

光沢のあるだいたい色で平たく四角い実。果汁も甘みもたっぷり種がなく食べやすい。

この「庄内柿」の品種名は「平核無」といい、少し変わった由来があります。明治18年、山形県鶴岡市の鈴木重光氏が、新潟の行商人から数種の苗木を買って植えたところ一本だけ種なし柿が実りました。

これを貴重に思った知り合いの酒井調良氏がもらい受けて育て始めました。不思議な苗木は、新潟のある地方で作られている、やはり種なし柿の一種だったようです。酒井氏は明治42年、肝心の渋抜きについて東京大学の原原教授に相談し、焼酎による脱渋法をアドバイスされ、これがまるやかで品のある甘味を獲得する決め手になったのです。以後、平核無柿の栽培は各地に広まりました。柿は「医者が青くなる」といわれるほど栄養価が高く、昔は一家に一本柿木がありました。冬でも風邪を引いたら干し柿を2個食べれば治るとか。



つぶやき・・・

私、“波動”って苦手です

先日、お客様からお問い合わせがあったとき、「『バランスα』って波動商品なんですか？」と聞かれ、即座に「いえ違います」と答えていました。巷では、「『バランスα』は波動が高い」というセールストークも目にします。世の中には「波動」を測定する機械もあるようで、計測したら驚くべき数値が出たとか・・・。「バランスα」の開発者、高橋剛氏に波動の測定について伺うと、『ありゃ測るたびに違うし、測るやつによっても違うんだ』と相手にしない。

世界には、現在の科学で説明できないことが、たくさんあります。例えば、難病の「自己治癒力」などは医学的にまったく説明不能な領域だと言います。にもかかわらずそれを説明する書物がたくさんあるのは、どういうわけでしょうか？ 私は、「波動」の説明を聞いたり、書かれたものを読んだりしていると、現段階の科学の言語では、説明不能ものを無理に説明しようとして、随所に論理破綻や超論理(?)が現れているように思えてなりません。ここではスペースがないので詳しい内容は詳しくはできませんが、私たちの祖先が、酸化や熱エネルギーについて知らなくとも、火を扱うことができたように、説明できなくとも、理屈は知らなくとも、使いこなすことは可能だと思います。少なくとも「バランスα」については「波動」という超論理でその良さを説明していただくより、飲んで実感して、「いいね」と身体で感じてもらうほうが、より真実に近い気がしています。

平城匡史

新米の定期宅配予約が終了しました。

今年、高橋剛と仲間たちの田んぼのお米は、近年まれに見る上出来で、感動のお便りが、続々と寄せられています。

●「とてもおいしいお米を送っていただき、ありがとうございました。送られてきた箱に『夢の箱』と書いているのを見て、ちょっとワクワクする気持ちで開けました。中のお手紙を拝見し、なるほどと思い、心あたたまる思いがしました。」

その日早速、玄米でいただきました。なんとおいしいこと。これが玄米ごはんのかと疑うほどです。今まで、こんなおいしい玄米ごはんを食べたことありませんでした。主人と『買い置きしている玄米(無農薬)をどうしたらいいのかなあ、困ってしまうわ』と話し、なんととも言えない幸せを感じながら食事をしました。(岡山県 K様)

●「『夢の箱』とは何とすてきな箱なのでしょう。おいしいお米が入っているのはもちろんのこと、高橋剛様の心暖まるお考えが詰め込まれている『夢の箱』をいただいた私は幸せ者と思います。ごはんを食べると、高橋剛様がおっしゃるように、美味しくて思わず笑顔が出ました。お釜についた最後の一粒まで私の口の中に入っている、これからもこの幸せを感じることのできる喜びを噛みしめました。(東京都 I様)

●「大変美味しかったです。82歳になったおじいちゃんも、元米作りをしていました。これは美味しいといって喜んで食べていました。ありがとうございました。(東京都 M様)

●「あつあつのご飯に旨塩とりのだけのおにぎり最高でした。色んな新米を食べましたが、一番美味しかったです。でも、お値段も高めです。(京都府 H様)

●「炊飯ジャーを開けると、キラキラと今まで見たこともないくらいお米が輝いていたのに、まず驚きました。口に入れると、米でこんなに甘いんだと感じました。生産者の方のお米に対する愛情を感じる事ができたと思います。ありがとうございました。(東京都 I保育園様)

●「おにぎりにしていただきました。ゼロ歳の赤ちゃんから6歳までの70人の小さな保育園です。都会というには緑がちょっと残っている工業団地内の園庭で、野菜やお米の試作を楽しみ、食育力を入れ始めたところです。カレーやふりかけ無しでも、とっても美味しいお米に出会って幸せです。(神奈川県 R保育園)

●「大変おいしいお米ありがとうございました。感激いたしました。おいしいお米と誠意あふれる生産者の皆さまのお気持ちが伝わってくる思いです。7歳の犬のお米好きの孫娘が、味の違いに気づきこういいました。びっくりするほどおいしいね!! と。感謝していただきます。ありがとうございました。(大阪府 T様)

お便りはまだまだあります。私は、皆さまからのお手紙が届くたびに、何度も何度も読み返し、嬉しくって人目もはばからず泣いていました。来週、山形の高橋剛さんの元へ、このお手紙をお持ちします。コピーをとって、仲間たちみんなに配ります。これからも、皆さまから激励のお便りを頂くたびに、みんな仲間たちに渡します。

そこで、感謝をこめたお知らせです。定期宅配は受付を終了しましたが、「一度食べてみたい」「お世話になった方に贈りたい」1年の締めで、がんばった自分にご褒美をあげたい！ こんな方のために、来年のPR用に確保していた分をすべて放出します。(といっても200袋しかないのですが・・・) 価格は5kg、4000円(消費税込 送料別途500円) お申込は、お電話またはFAXで 無料フリーダイヤル 0120-76-5812 まで、ご連絡ください。

■「ユーザーコーナー」にお便りをお待ちしています。■ 質問、要望、体験談、健康に関すること、そうでないこと何でもかまいません。皆様からのお便りをお待ちしております。なお、「高橋剛商会」では、「バランスα」の製造元「日本抗酸化飲料(株)」より委託を受けて、同社の公式ホームページを管理しております。下記のURLから、「バランスα」の製造工程や工場の製造スタッフの素顔など、ありのままの「バランスα」がご覧になれます。【ホームページのURL】 <http://www.4ocn.ne.jp/~balance/>

*「月華波動バランスα」は弊社製品ではありません！