

温篤新聞

通巻121号



「生命の源からの贈り物!!」

太古の昔、人は海にいました。それから約35億年という時をかけて人類の祖先は地上に移動し、今があります。クジラのようにまた海に戻っていった哺乳類も存在しますが、地上で生きる我々人類にとっては、海に存在する『塩』は生きていくために不可欠な物質なはずで

それなのに、昨今では「塩を取り過ぎるな!!」「減塩しろ!!」と塩は高血圧の黒幕のように扱われてしまっています。

もし仮に塩に血圧を上げる働きがあるのなら、低血圧でお悩

みの方には、医師から積極的に塩を摂取するよう指導が入るのではないのでしょうか。しかし、そのような話は耳にした事ありませんね。

それは、海水から作られる本来の塩には、主成分の塩化ナトリウムの他に、ナトリウムを体外への排出し血圧を下げる働きのカリウムも含まれているからです。

また、加齢と共に低下する血管のポンプ機能の働きを助けてくれるマグネシウムも含まれています。

医食同源

パイナップル

食物繊維を多く含み、便秘を解消する働きがあります。糖分の分解を助け、代謝を促すビタミンB1とクエン酸との相乗効果で、疲労を回復します。またのぼせやほてり感などの身体の余分な熱を除く働きもあります。利尿作用があり、夏バテの解消も期待できます。



今月のツボ

太淵(たいえん)

「太」には重要・さかんという意味で、「淵」はふち・よどみという意味です。したがって、水がとどまり、よどんで大きな淵になっている事を表しています。このツボは肺の機能に関係があり、肺の調子が悪い時には、このツボに身体を巡るエネルギーがまるで大きな淵のようによどんでいるとされています。



場所は、手のひらを上にして手首を

軽く曲げると手首に関節部に横シワが出ます。そのシワの上に取ります。手首の関節部には親指の方に骨の出っ張りがありますが、その内側下に見つけられます。そこに触れると動脈の拍動を感じる事が出来ます。

咳、痰、胸の痛みなど呼吸器系の病気の他、疲れやすい、倦怠感があるといった場合や関節の痛みにも用いられます。

それが、低価格・大量生産のために徹底的に精製し、他のミネラル分を取り除いてしまったために、塩は99%以上塩化ナトリウムの科学物質と姿を変えてしまったのです。

料理からももちろんですが、塩化ナトリウムを多く含んだカップラーメン・ポテトチップス・ハンバーガー等々ばかり食べていけば、血圧が上がってしまうのも至極当然なのかもしれません。

いよいよ季節も夏になり、メディアでは「熱中症予防に水分摂取と共に適切な塩分摂取を」と聞くようになりますが、以上の事から決して精製塩でなく、海水から出来た天然塩や海水が結晶化した岩塩なんかがお勧めです。

生活するために必要な給料を英語で salary(サラリー)といいますが、これは古

代ローマで兵士への給料が salt(塩)で支払われていたことが語源となっているくらい、とても大切な物だったのが分かります。

何十億年も生命体を支えた塩が、不健康を作る黒幕なはずがありません。舐めてみれば分かりますが、顔が歪む程しよっぱい精製塩が身体に良いはずがありません。身体に良い天然塩には塩味と共に、マグネシウムが旨味やコクを、カルシウムが甘みを、カリウムが酸味を、と複雑な味わいを感じさせてくれます。

食は最も効率の良い自己投資で、無リスク高リターンです。天然塩はやや高額ですが、医療費にお金をかけるより、効果的な投資だと思いませんか。



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

そのよりどころとなったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気

処暑

(八月二十三日)

「暑さが止む」という意味の言葉です。文字通り、暑さのピークは過ぎつつありますが、同時に台風風の季節の到来です。いざという時に備えて、窓や雨戸、ドアなどの補強や、鉢植えなど風に飛ばされそうな物を固定しておきたいものです。

『愛情と喜びに満ちた育児』

子育て中には、辛い時や思うようにならない事もあるでしょうが、子供を不平や不満で育て続ければ、その母親のストレスが子供の心の発達に悪い影響を与えていわれています。そして何よりも、母親としての心の安定がないでしょう。

子供の心の健全な発達には、母親の愛情と喜びに満ちた心づかいがどうしても必要です。我が子のために、自分の成長のために、喜んで感謝しながら育児にあたりたいものです。

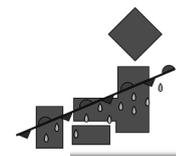
それが自分を大切にしたい、主体的な「自分が自分の主人公」である生き方といえるのではないのでしょうか。

「一日一話」より

七十二候 (八月二十八日~九月一日頃)

天地始肅てんちはじめてさわび

二十十日を迎えるこの時期、天気図には時折、秋雨前線が登場するようになります。その北側には大陸の冷たい空気をはらんだ高気圧が控えていて、前線とともに日本列島をゆっくりと南下しながら秋を運んできます。高い山々や北国ではこれから急速に秋が深まっていきます。



季節のたのしみ

八朔

朔日(さくじつ)とは、月の一日の事をいいます。旧暦八月一日(新暦で九月上旬)を「八朔(はつさく)」といい、稲の初穂を刈って神にお供えし、豊作を祈願する風習があります。ちょうど台風シーズンでもあることから、台風被害を免れるよう祈ったのでしよう。この日は餅をついて神棚に供え、仕事を休む所もあります。

香川県仁尾町や徳島県海陽町、兵庫県御津町のように雛祭りを三月ではなく八朔の行事として行うところもあります。



○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

誠に勝手ながら、8月13日・14日はお休みさせていただきます。

執筆余話

記録的な日照不足で、梅雨寒な日々が続きましたが、いよいよ夏の到来ですね!!

尋常ではない異常気象の暑さを望んでいない人間もいるかもしれませんが、それなりの季節にそれなりの気候にならないと、この世の中に生存しているのは、我々人間だけでなく、我々に命をわけてくれる野菜などもあるわけですから、ある程度は仕方ないですね。

それと子供たちにとっても、せっかくの夏休みに夏らしい遊びが出来ないのも可哀そうな気がします。三児の父親である私も、子供にとって一生の思い出になるよう、身体作りをし、全力で楽しませられるよう計画中です。(もししたら、自分自身が楽しんでいられるのかも)

暑くなれば、エアコンや冷たい飲食など身体を犯す原因が増えるので、どうぞ皆さまも暑さに負けないようご自愛ください。

