

コロナ対策

—具体篇



(株)まほろば顧問 宮下 洋子



（21年前から、『油について』や『糖について』の小冊子を書いたり、講演したりしてきました）

では、実際にどの程度摂ればいいのでしょうか？

皆さま、お元気でお過ごしでしょうか？

前号で、「糖質栄養素や植物油の摂り過ぎを控えて」

と書きましたが、先日、援農に来て下さったお客様から

「では、実際にどの程度摂ればいいのでしょうか？」

と言うご質問を戴きました。当然のことながら無理からぬご質問ではありますが、それを具体的にお話しすることは、大変難しいことなのです。

これまで、個人的にご相談戴いた方には、不調や病の程度によって、0—1テストし、具体的にお話しさせて戴いています。そのことによって、おおむね、現代の日本人全体が、糖質栄養素や植物油の摂り過ぎになっている傾向があることが分かってきたのです。

生命の本質は常に流動的

しかしながら、長年の経験から、年齢や性別、季節、職業、生活習慣、環境、体質、運動、これまでの食生活、持病があるかなにか、電磁波や人間関係、こころのあり方、等々によって千差万別であることや、良くなる過程で量やバランスも変化していくことも分かってきました。

まさに生命とはそういうものだったので

分ければ分かるほど、最大公約数でしか語れなくなってくるのです。

しかしそれでさえ、世間一般の常識や、自然食業界の健康法とも相容れないことが多く、まほろばは異色の存在として歩むかありませんでした。

今は時代が後押し

その後、「アンチエイジング学会」や「脂質栄養学会」でも、糖質栄養素やリノール酸系植物油の摂り過ぎの弊害が頻繁に取り上げられるようになり、次第に主流になって、マスコミにも波及しています。

昨今では、まほろばが啓蒙宣伝しなくても、糖質制限がブームのようにもなり、コ

ンビニやスーパーで、糖質ゼロの麺類やアイスクリーム、ビールなどがたくさん売られているほどです。

糖質制限にも色々ありますが、どの方法が正しいとか正しくないとか、一日何グラムが正しいとか言う事でもないように思います。人体生理は、統合的なメカニズムの中で、常に流動的に働いているので、固定的に切り取ることは難しいのです。

「自分の病気は自分で治す」ために

そこで、「自分の病気は自分で治す」ことが出来るためにも、質問して戴いた方々に、納得して戴けるためにも、今回は少し難しくなりますが、さらに掘り下げて書いてみたいと思います（これはあくまでも、今のところ0-1テスト栄養学です。「信じるか信じないか、それはあなた次第です・・・」くらいに思っただけで戴ければ幸いです。）

たんぱく質の代謝障害は見せかけ

三大栄養素のトータルカロリー（糖質 +



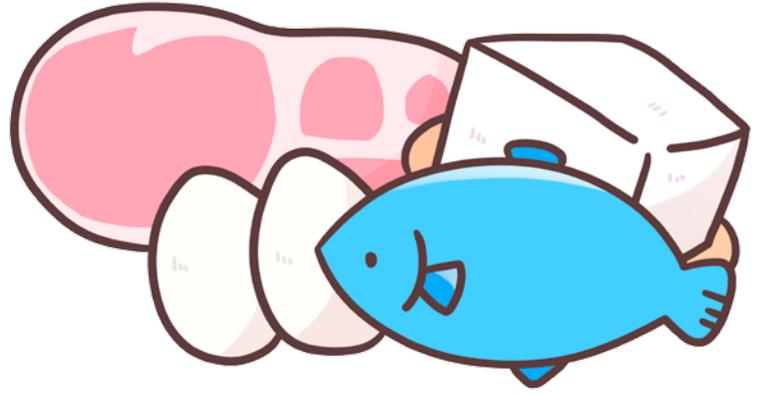
脂質 + たんぱく質) が本人の代謝能力を超えている場合・・・本当はたんぱく質が不足している場合、総合的にカロリーが高いと、代謝の最下流に位置するたんぱく質に、代謝障害の症状が出て来ます（アレルギー、炎症、ガン等々）

この時、表面的な現象だけ見ると、病気の原因は、アレルギーになっただけに見えるたんぱ

く質だったり、たんぱく質の異常増殖だったり、酸化や変質だったりするので、本当は、代謝の上流に位置する、多すぎる糖質や脂質が真の原因になっている場合が多いのです。

その証拠に、多すぎる糖質や脂質のカロリーを下げるか、一時的に止めるかすると、たんぱく質は正常に機能してくれるようになるからです。

従って、アレルギーだけを特定した除去食は、一定期間は効を奏しますが、長期的には却って過不足を拡大し、栄養失調と過敏症を進行させてしまいます。目に見える症状や現象を固定的に切り取ると、除去食になってしまふのですが、もつと三大栄養素全体の有機的なつながりと関係性の中で、さらに時間軸を加えていくと、風景も違って見えてくるのです。



自然治癒能力は断食と時間軸の中で発揮される

カロリーのある三大栄養素を全部止めると、体は活性化され、自然治癒能力を最大化することが出来ます。

時間の経過とともに、一番最初にプラス反応になるものが、最も不足しているもので、ほとんどの方が白菜スープになります。自然治癒能力を最大限発揮する為に必要な野菜です。白菜は、カロリーがなく、抗炎症作用や利尿・排毒作用などがあり、カロリー断食をしている間に、体の大掃除をしてもらう事が出来ます。

新型コロナウイルスに対しては、もう少し、デトックス（排毒）効果の高い決定打があるような気がして、主人に強力なサプリメントを作ってもらいました。（これまでの「アルカナム」は免疫賦活作用や酸素節約作用に重点が置かれています）

コロナっぽい人出現

今回のサプリメントは、断食して、白菜スープに溶かして飲むと、相乗効果があり、コロナっぽい（軽症者は検査してもらえないので）人にも、二人ほど即効性があります。



した。その人たちは、「アルカヌム」も持っていたので、一緒に入れてもらいました。

デトックスだけに重点を置くと免疫力が低下

デトックス（排毒）効果の高い野菜や、薬草、山菜、野草、ハーブなどは色々あると思いますが、私たちが実験出来た範囲では、デトックス効果の高いものほど、強アルカリだったり、還元力や、界面活性効果が強すぎたり、灰汁あかが強すぎたり、天然自然と言えども副作用（下半身に対してマイナスになり、足腰が弱ったり、生殖機能が低下したり、自律神経が弛緩し過ぎたり、過敏症になったり、肝臓や腎臓に負担を掛けたたり）の恐れがあります。

その点、今回のサプリメントは、しっかりとした中心軸を持ちながら、強力なデトックス効果があると同時に、免疫賦活能力も強力で、出来るだけ全身にバランスが取れるように、0—1テストで設計されています。

広く体質改善の妙薬

2〜3日、断食しながら、これらを少量

ずつ、白菜スープに溶かして、数回に分けて飲み続けていると、大量の排尿、排便があり、一気に症状が緩和されてくるようです。

それと同時に、三大栄養素の代謝能力も、不足している順番から上がって来るので、サプリメントの量を減らしながら、復食の方向に舵を切り替えていきます（前号、前号参照）

納豆と牛乳について

一般的に大豆製品（特に納豆）や乳製品（牛乳）は代謝の回復に時間がかかるようです。今、発酵食品が良いのではという事で、納豆がバカ売れしているらしいのですが・・・なぜかと書くと長くなってしまいますので、簡単に触れておきます。

納豆について

納豆はどうもビタミンKに血液凝固作用があるせいではないかと思っています。青み魚に多く含まれるDHAやEPAは頭を良くしたり血液をサラサラにしたという作用がありますが、ビタミンKはその反対の性質があります。DHAや



EPAはサプリメントなどで摂り過ぎると、血液がサラサラになり過ぎて出血が止まらなくなったり、脳溢血になり易くなります。ビタミンKはその逆ですが、動脈硬化や脳梗塞になり易くなったりするので、どちらも必要な栄養素ではありますが、両方とも摂り

国際酪農（乳業）連盟の定義による牛乳の分類



過ぎるとよくない成分でもありません。わざわざ健康のために、いつもより多く食べるというのはどんなものかと思うわけです……

牛乳について

牛乳が代謝しづらいのは、乳糖不耐症の方は別として、殺菌や飼料のせいだと思われれます。まほろばでは、低温殺菌の出来るだけ良いものを選んでいますが、無殺菌で、牧草しか食べさせない牛乳よりは劣ります。無殺菌牛乳は何度も扱いましたが、高価で手が届きません。売れ残ってしまうので、いつの間にか自然消滅してしまいます。

道内でも安全性の高いオーガニック牛乳が作られるようになってきましたが、残念ながら一般牛乳と同じ高温殺菌処理（高温短時間殺菌（HTST）、生乳を72℃以上で連続的に15秒以上加熱殺菌する方法）で、低温殺菌（63℃で30分間加熱殺菌）や無殺菌ではありませんでした。比べると、低温殺菌



の「あすなる牛乳」の方に軍配が上がります。オーガニックまで手掛けるのは並々ならぬ努力だと思われませんが、最後の処理で台無しにするのは、何とも残念で勿体ない話です。それでまほろばには、オーガニック牛乳と云うものが無いのです。スーパーや生協さんにはあるのにな。

これは推測ですが、高温で殺菌することによって、牛乳の脂肪分やたんぱく質や酵素、



ビタミンなどが酸化したり変質したりしているのではないかと思われま。

0-1テストが、オーガニックより低温殺菌を選択しているのは驚いてしまいます。

また、乳糖不耐症やアレルギーの方も、ヨーグルトや無殺菌牛乳だと大丈夫だったりするので、高温殺菌の害がいかに大きいかということだと思えます。

一番いけないのは、トウモロコシ主体の高カロリーの飼料を多用し、高温殺菌したもので、ローファット牛乳でした。

何か、詳しく書かないと言いなから、ついいたらだらと書いてしまいました。

民間療法には、専門外来などないのです。

もどに戻りますが・・・

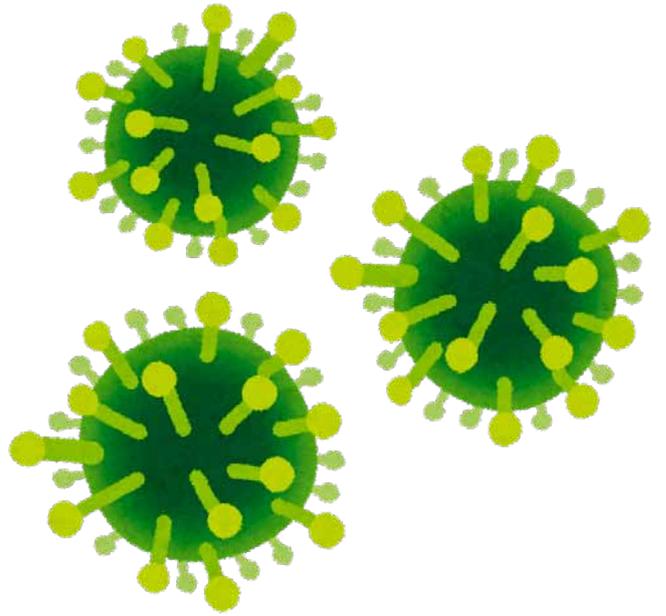
私は今回、コロナにかかられた方も、病気のある方も、予防的に免疫を上げておきたい方も、あまり区別しないでごちゃ混ぜにして書きました。混乱される方もあると思います。

一番敵しいのがコロナ断食ですが、それはどんな病気の方も同じですし、予防的に体質改善したい方も同じです。

「食べたものが血となり肉となり、病気にもなり、断食すれば、血液に戻るし、消費されて排泄される」のですから、すべて原理は同じで、治し方も同じで、民間療法には、専門外来などないのです。

コロナっぽい方の場合

ただし、コロナっぽい方は、味覚障害にな



ったり、発熱したりして、食欲がなくなるので我慢して断食しなくても、自然にそうなるし、サプリメントの入った白菜スープは美味しく感じるそうですから、自然治癒能力と言うのは、本能がしっかりと働いて凄いなと思います。コロナにかかったら無理なく体質改善できる絶好のチャンスかもしれません。

予防的な方の場合

予防的な方は、一日くらい糖質栄養素と

植物油を抜いただけで、いつもより体調の良いことが実感できます。後はいつもとより控え目に、自分が一番調子の良い所を探って行かれたらいいと思います。それは自分にしか分からないことですから、自分で探すしかありません。

注意して戴きたいこと

カロリー抜き断食をしてサプリメント



ントを飲めば、2〜3日で体調は良くなってくると思いますが、治ったわけではありません。断食や食べ物によって血液の性状が変わるのには10日ほどかかります。

体調や病気の症状と言うのは、血液の性状で実感することが多いので、治ったような錯覚を覚えますが、内臓の細胞まで入れ替わるのには3〜4か月かかります。さらに骨は7年かかると言われています。

従って、症状がなくなっても3〜4月は気を緩めないで過ごして戴きたいと思います。それは万病に同じです。

それでは皆様の御健康を心よりお祈りいたします。

またまた、「農園だより」を書けませんでした。コロナ過に免じてお許し下さい。アスパラガス、種まきしてから3年目にしてやっと少しずつ出荷できるようになりました。

今日の我が家の朝食です

まほろば白菜、貯蔵大根、越冬キャベツの千切りの生野菜ミックスと、レッドマスタードの間引き菜のトッピング ガロのチ

ーズ、初どりアスパラガスのベーコン巻（ベーコンの油でアスパラを炒めています）、コーヒー、雑穀食パン（一山の6分の1）

食べてびっくり、アスパラガスの堅い事！！ 下の方の皮を剥いたのに……「でも味は最高美味しいよね」「うんうん！」と言いながら主人と二人で食べました。雨が少なく寒かったせいや露地で作っているせいもあると思います。気温が上がってくると、成長が早くなるのもう少し柔らかくなると思います。

