



# 「癒しの森」

皆様に健康情報をお送りする新聞「癒しの森」が復活！！

色々な健康情報をお送り致します。よろしくお願い致します。

## △塩の話▽

今では「塩分を控えましょう」というのが常識です。

しかし、それが逆に病気を増やしているという現実があります。

国やお医者さんが言う『減塩』とは食卓塩(化学精製塩)の事です。その中でも塩化ナトリウムという物質が病気や高血圧を引き起こすのです。

逆にミネラル豊富な自然塩は摂り過ぎても病気や高血圧にはなりません。

自然塩を摂る事はとても大切！

腰痛、うつ、ボケ症状、その他様々な病気が天然塩を摂ると急速によくなります。

こむら返りを起こす方も自然塩を摂ることをお勧めします。

歩きすぎたり走りすぎたりすると足が痛い、これは動きすぎて乳酸がたまってしまっからです。

その乳酸を筋肉が外に搾り出そうとケイレンを起こすのがこむら返りです。

こむら返りを起こす方はミネラルを摂っていると、少々運動してもこむら返りはおこりません。

では何故天然塩が体に良いか？自然塩の中でも特に良いものは海水を原料とするものです。それは人間の血液と海水のミネラルバランスは殆ど同じだからです。病気を作る根本原因は、体内環境のミネラルバランスの乱れにあるようです。

「化学塩で日本人の体はミネラル不足になった。ミネラルを充分に摂れば、病気は5分の1に減るだろう」

という研究者もいるぐらいです。

自然塩は、人間にとって偉大なパワーを与えてくれて、免疫力を付けてくれる大切なものなのです

## 食卓塩！



## △水の話▽

人間の体は70%が水分でできています。

体内の水が汚れていけば病気にもなりやすいし、ましてや健康にはなりません。

水治療の第一人者のイランのバトマンゲリジ博士(博士の本『病気を治す飲水法』はわずか10年で100万部を超えるベストセラーになり、全世界に水を飲むブームを巻き起こしました。)によると

「人間の体は水の代謝によって動いている。体の水の代謝が乱れると病気になる。頭痛、胃の痛み、関節痛などは全て水不足の兆候だ」と言っています。

人間が一番最初に水不足を感じるのは胎児の時で、胎児の時の水不足は、母体のつわり現象となつて現れます。

だから、つわりの時は、母親が十分水を飲めばよいのです。

つわりは羊水が汚れている事も原因です。

今日からみなさんも塩を変えてみませんか？

良い水を飲むことによって体の不足している部分に水が行き渡り重要な体の機能が発揮され、悪い部分の異常が消えていく事にはなるのです。

ところが薬を取ることで、この働きをブロックしてしまいます。薬を飲むよりも、飲む水の量を増やす事が重要という考えもある位です。

そして、飲む水の量を増やしたら、同時に塩を摂るようにしましょう。体内から塩分が失われることに注意しましょう。

摂る塩は前述した天然塩です。

水2リットルにつき、茶さじ半分の塩を摂取しましょう。

人間は1日平均1.5リットルのおしっこをするそうです。

その為、水分は1日2リットル摂りましょう。1日1リットルだと腎臓がかなり疲れるそうです。

水分をたくさん摂ると、おしっこは薄いうちに出ます。これが体のためにいいそうです！

水分を摂らないとおしっこが濃縮されるために、腎臓はおしっこの解毒に疲れてしまいます。

水分をたっぷり摂っておしっこは薄いうちに出すと病気にはなりません。

では、どのような水を飲めばいいか？

飲む水は、普通の水道水ではないけません。普通の水道水は、化学物質の塩素やトリハロメタンという発がん性物質を含んでいます。

良い水とは水を形作っている分子集団が小さい水のことです。これをクラスタが小さい水と言います。

クラスタの小さい水は動きが速く、エネルギーが高いそうです。

そのような水は体内に吸収されやすく、水が不足している部分に速く届きます。

結論を言うとクラスタが小さく、ミネラルが豊富に含まれる水が最適といえるでしょう。

わからない方は、下のような商品を使用すると簡単に健康に良い水を手に入れます。

今日から塩と水を変えて健康な日々を送りましょう！！

院内で水と塩が試飲できます。ぜひお飲みください！！

商品等で気になることはスタッフまでお尋ねください！！

## 世界一の塩 『マザーソルト』

最もパワーのある満潮時の深層海水を太陽の光と自然の風のみで1年かけて自然結晶させた天然塩。健康に必要な70種類以上のミネラルが含まれています。

1kg 1,365円

500g 735円

お試し用 210円



マザーソルト

## 深層海水のミネラル 『マザーリカー』

深層海水から抽出され、基調な全てのミネラルを含んでいます。ミネラル不足によって引き起こされる様々な症状におすすめです。肉体的・精神的に不調の予防に効果的。

60cc 2625円



マザーリカー

## すごい石です！ 『きららの石の活水器』

きららの石(天然波動石)に含まれるミネラルが水に溶け出して天然のミネラルウォーターが出来上がります。きららの石が持つ強力な遠赤外線効果により浄化、活性化され長持ちする美味しい水となります。

1, 5ℓ 3,150円



きららの石

## アルカリ性の砂糖 『マザーシュガー』

各種ビタミン、鉄分、カルシウム、などを多く含み、優良なアルカリ性食品です。貧血の予防に効果があります。普通のお砂糖のようにお使い下さい。健康面に留意した美味しいお砂糖です。500g 525円

500g 525円



マザーシュガー