

を作り飲むようにし食事療法に切り替えました。すると1か月後の血液検査の結果で、まず血小板が60000から111000に上がって、さらに「自己免疫性疾患」の値がこれまでいくら薬を使っても良くならなかったのが正常の値の範囲内になりました。以上の経験から私が言いたいのは、万能と言われる薬でさえなかなか万能ではないということです。私たちの体には自然治癒力があり、自然界からそれらの治癒力の源を取り入れることが最善であるということを体験した次第です。薬はあくまでも対処療法であり、完治することは難しくその副作用が後々までのこることもなります。

さて専門家ではない私がどうして自己流で改善に向かっているかと言いますと、これには2通りの方法を用いた事です。しかしこれらはあくまでも私自身だけの情報の収集であって万人に通用するものではありません。今の時代はあらゆる情報がインターネットで調べられます。その情報をもとに自分に適した情報を集めます。私の場合はこれらの情報もできるだけ自然の素材を中心にしました。漢方素材はもともと単独でも効果を発揮するものがあります。食品と同じ自然のものでから副作用も少ないです。しかしその傷んだ器官に適した素材でなければなりません。私の場合前記の3つの難病は血液の問題でしたので、そのための漢方素材を探しました。もともと私の仕事の専門は、健康補助食品の原材料の輸入ですから、漢方の原材料問屋との繋がりもあり、今服用している漢方をいくつか血液改善に特化した材料を調合していただきました。まずはインターネットで情報を集めること。次にできるだけ自然の素材を利用すること。

さて、余談になりますが、沖縄県が長寿世界一位であった時のことを思い出してください。健康で長生きするには、食生活が関係してくることは分かっています。多くの長寿者が生きてきた時代は、戦中戦後のもののない時代で自然の中から食べられるものを摘み取り食べていたのです。それが健康にも大きく貢献していたのかもしれませんが。しかし社会が落ち着き、食べ物が豊富になるにつれ、平均寿命も短くなってきたのです。自然のものよりも加工食品でおいしく加工されたものを好むようになり、健康にも影響を及ぼすようになってきた結果、平均寿命も短くなってきたのではないのでしょうか。私は生涯の仕事として「健康」をテーマに取り組んできました。今日本一になった長野県に倣って「もう一度健康平均寿命を日本一に」を合言葉に努力すればできると思います。長野県の取り組みは県主導で健康寿命を延ばす運動を何年にもわたって続けてきた結果です。

美ら海通信はこのテーマを掲げて応援したいと思います。