会報誌ページに戻る

－健康は自然との共生で－
The System for Knowledges and Practices Related to Curative Natural Products
NPO 法人
2003年7月号

天然資源開発機構ニュース

第5号

試してみたい身の回りの天然物の薬効シリーズ（1）

シドニー大学薬学部名誉教授
ＮＰＯ法人天然資源開発機構　理事長
医学博士　山　原　　條　二

痛風とサクランボ

痛風の発作の痛みは経験者でないとなかなか理解できません。痛風は体の酸性化で発症します。肉類に多く含有されている核酸由来の尿酸の血中濃度が上昇して関節などに蓄積するためとされています。日頃の食生活を変えないといけないことは自然療法アドバイザー講座で解説しますが治療法の現状と手軽に身の回りにある天然物で症状の改善されるノウハウを示します。
お困りの方は是非やってみてください。

西洋医学的治療法

コルヒチン ……発作の予防に	副作用	腎障害、高血圧、浮腫、消化
ベンズブロマロン ……尿酸排泄促進剤	……>	性潰瘍、肝炎を増悪させる。
ベロベネシトスルフィンピラゾン…尿酸排泄促進剤		再生不良性貧血、過敏症など
アロプリノール ……尿酸生合成阻害剤	……>	肝障害、腎機能障害など
ウラリット ……尿アルカリ化剤（クエン酸カリウム、クエン酸ナトリウム製剤）	……>	高カリウム血症、肝障害

漢方的治療法（発作時のみならず飲用する）

越婢加朮湯（麻黄、石膏、生姜、大棗、甘草、朮）
当帰拈痛湯（当帰、知母、姜活、茵蔯蒿、黄岑、白朮、羌朮、沢瀉、蒼朮、防風、葛根、人参、苦参、升麻、甘草）

いずれも症状の根本原因である日常生活、食生活などのほとんど問題としない点を自然療法で改めるその方法を解説しますがサクランボを１日１５～２５個食べると不思議と痛みも退散します。㊙情報です。

ついでにサクランボについて

バラ科 サクラ属（Ｐｒｕｎｕｓ）は
スモモ亜属 ……アンズ、ウメ、スモモ、セイヨウスモモ
モモ亜属 ……モモ、ヘントウ（アーモンド）
サクラ亜属 ……ユスラウメ、エドヒガン、オオシマザクラ、ニワウメ、ヤマザクラ、セイヨウミザクラ
ウワミズザクラ属 …イヌザクラ、ウワミズザクラ
バクチノキ亜属 ……バクチノキ、リンボク

などに分類されサクランボはセイヨウミザクラである。原産地はアジア西部～ヨーロッパ南東部～北アフリカであまり降雨量の多くないところがよい。というのは成熟期に雨にあたると裂果するために京都や大阪での栽培ではその時期にビニール等で覆う必要がある。自宅でもよくなるので果実の少ない時期に楽しみの一つである。

次回はインゲンマメの莢の効用です。

通常総会

去る５月１３日(火)キャンパスプラザ京都にて２００３年度の通常総会が開催された。

報告３件、議案４件が原案通り承認された。

承認された報告・議案事項

報告第１号　２００２年度事業報告

報告第２号　２００２年度収支計算報告

報告第３号　２００２年度会計監査報告

議案第１号　役員選任の件

議案第２号　会費の件

議案第３号　２００３年度事業計画

議案第４号　２００３年度収支予算計画

新役員名

役職名	氏名	役職名	氏名
理 事 長	山原　條二	理　　事	森川　順子
副理事長	阪口　順子	理　　事	丸山　運平
副理事長	平井　義人	理　　事	田中　實士
副理事長	高田　勝明	理　　事	井上　千秋
理　　事	森　　清高	理　　事	宇野　智子
理　　事	巌　千代江	監　　事	安藤　隆史
理　　事	負野　和夫	監　　事	伊勢　武夫
理　　事	標　　ヒロ	監　　事	川嵜　泰司
理　　事	橋本　嘉樹		

会費

	入会金	年会費
法 人 会 員	１０，０００円	１口　１０，０００円（１口以上）
一 般 会 員	１０，０００円	１０，０００円
学 生 会 員	３，０００円	３，０００円
情報通信会員	な　し	２，０００円

☆　資料の必要な方はお送りしますので事務局に申し出てください。

セミナー（第５回市民公開講座）

①　薬草・野草活用の実際　会員　草刈美由紀先生

講演中の草刈先生

草刈先生の豊富な体験の中から今日は“さらさら血液健康法”と題してわかり易く大変有意義な講演をしていただきました。病気の根源は「血液の汚濁と酸化」で原因として毎日知らずに食べている加工食品、精製された食品等々の過剰摂取にあり、その解決法としては「近くて遠いもの」植物性の食物（食物繊維の多いもの、野菜類、海藻類、発酵食品、ミネラルや微量金属栄養素)、動物性食品はなるべく摂らない方がよい。また腸の健康状態にも気をつけなくてはいけないとのお話であった。元気な腸とは具体的には毎日排便があること。便の状態はバナナ位の太さで、山吹色をしていて、少し乳酸系の臭いがあり、切れがよく、水に浮くような便であるとのことでした。

便秘と宿便はちがうということで便秘は便が長い間腸にたまり硬くなってスムーズに排出できていない状態を言い、宿便とは小腸の壁にこびりついたタール状の粘り気のある便のことである。この宿便が溜まると健康を脅かす元になり脳の活動が不活発になり、痴呆症、脳腫瘍や難病の原因ともなるとのことです。皆さん腸にも気をつけまちょう。

②　自然療法アドバイザー養成講座について　理事長　山原　條二先生

自然療法とは自然や天然にある色々の手段を用いて病気の原因を除去する方法の構築といえます。それは単に病気の治療だけではなく、生活の仕方、ヒトの体を構成する元素や体内の生命力も包括します。これは生命への全く異なった見方といえます。自然療法は自然の法則に従って、生きていく上で人が健康で丈夫に生まれ育っていくことを知るのが根本にあります。不適切な食事は消化器系で消化できなくなるばかりではなく、副作用を示します。活力の低下、血液のリンパ系の異常、老廃物や毒素の蓄積となります。間違った食事が消化系に作用し、副作用として表れてくるというわけです。

また精神面でのストレスが自律神経系に作用し、体を構成する細胞の活動に変調を生じさせます。

入浴が健康維持と病気の排除によいことは、血の巡りや肺呼吸機能をよくし、消化を助け栄養補給をうまくやってくれます。その結果、体内の毒素で損傷された細胞を早く修復し、毒素の排出促進作用をも行います。水浴は 10～18℃、微温浴は 32～36℃、通常の温浴は 40～43℃くらいまでで、45℃以上になると逆に体の細胞を痛めつけるという事でした。詳しいことは今後自然療法アドバイザー養成講座で講義していただける予定です。

第１回　自然療法アドバイザー養成講座

講義風景

６月２１日（土）に自然療法アドバイザー養成講座の第１回目の講義がありました。前半は今の季節に生育している薬用植物の生きた見本を見ながらの解説で図や写真と違ってよくわかりました。後半は理論的なお話でした。講義終了後、山原先生の健康を考えた料理の実習が行なわれ皆で楽しく試食しました。試食された皆様に大好評でしたレシピの一部を紹介しますと「ニラ、スライスしたタマネギ、オオバ、すりごま、チリメンジャコに卵をを混ぜてフライパンに植物油を引いて焼いたもの」です。簡単ですが美味しかったですよ。

自然療法アドバイザー養成講座平日コース開講のお知らせ

現代の科学の基礎は閉鎖的なある条件で物質の変化、反応を観察し、その結果を応用するという手技で圧倒的な信頼を得ています。医学も同様です。しかし全ての現象は連続して起こっているのであって、映画の一コマのみを見て論議すると映画全体が何を言っているのかわからないのとおなじです。漢方医学は病気全体をみて証を引き出し、それに対応する治療をおこないます。しかし古代にはその病気のもとを考えるとき、六淫という邪気すなわち**“風寒暑湿燥火”**の外邪が病因と考えられた。衣食住がほぼ満足出来る今の日本では逆に過食由来の生活習慣病や間違った食生活について是正することの重要性を勉強して健全な生活を確保する方法を見出すことが第一と考えます。６月２１日（土）に第１回目の講座を開催しましたが好評で平日コースの開催希望もありますので８月２８日（木）に第１回目を開講します。講座内容は６月２１日（土）と同様です。都合で６月２１日に受講できなかった方も含めてご参加下さいますようご案内します。振り替え受講も可能です。尚、希望者には講義終了後調理実習も致します。受講希望の方は事務局までご連絡下さい。

日時；毎月第４木曜日。１４時～１７時。講義終了後調理実習（希望者のみ）

7 月のセミナー案内

身近な薬草観察会（4）

テーマ：薬草・野草観察

日　時：7 月 27 日(日)午前 10 時～午後 4 時頃

場　所：貴船～二ノ瀬方面

集　合：京福電車貴船口駅 10 時

参加費：　５００円(会員 無料)

定　員：　３０名

雨天決行。弁当、雨具持参。ハイキングの服装

自然療法アドバイザー養成講座（2）

テーマ：食事と健康、病気とその自然療法への知恵

日　時：7 月 19 日(土)午後 2 時～午後 5 時頃

場　所：折坂ビル３階

参加費：　５,０００円

定　員：　１５名

8月の行事予定

８月：８月２３日(土)１４：００～１７：００ 自然療法アドバイザー養成講座（３）

：８月２８日(木)１４：００～１７：００ 自然療法アドバイザー養成講座（１）「平日コース」

寄　　付

小林信子様よりご寄付を頂きました。有難うございます。有意義に使わせて頂きます。

編集後記

毎日鬱陶しい日が続いて身も心もカビが生えてきそうです。皆様はいかがですか。この雨を好んで咲くアジサイがあり、アジサイの仲間に甘茶があります。甘茶の薬効については山原理事長の小冊子“薬草・野草の力甘茶”に詳しく書かれていますぜひご一読を

研修や入会のお申込、その他お問い合わせは下記事務局へお願いします。

発 行 所　：ＮＰＯ法人天然資源開発機構
発 行 人　：山原條二
編集責任者：伊勢武夫
事 務 局　：〒602-8026
京都市上京区新町通椹木町上ル春帯町 344-2　折坂ビル
電話：075-256-0811　　FAX：075-257-3591
E-mail：pharma@gaia.eonet.ne.jp

会報誌ページに戻る