横ちょう新聞
第26号
平成23年12月

株式会社カズノ
〒065-0021
札幌市東区北21条東17丁目3-12
TEL 011-783-3466
FAX 011-783-3340

YESで応じる

大切なお客様へ「横ちょう新聞」のごあいさつ

今年一年間、お客様にご愛顧を戴きまして、誠に感謝しております。

今年は、東日本大震災という歴史に残る大災害が起きた「二〇一一年」となりました。その中で、二〇一一年の世相を一字で表す〝今年の漢字〟が『絆』と言う漢字に決まりました。

それは、東日本大震災における災害で、多くの家族や仲間との『絆』の大切さをあらため知ったことや、ワールドカップで優勝した女子サッカー日本代表「なでしこジャパン」のチームワークなどが理由に挙がった『絆』と言う漢字でした。

二〇一二年は、皆様方の幸福を籠めて「豊」と言う漢字になるよう願っております。

お客様の幸多き新年をお迎えられます様、また、お客様が変わらずご健康であります様、社員一同心からお祈り申し上げます。

編集長　鹿角一之　拝

豆知識

習慣を大切にしましょう！

「成功の秘訣は別に変わったことではない！思い立ったなら止めない、出来上がるまで止めない」と言われます。一度決めた戒めを守り続けるという内なる力が、いつの間にか大きな信念をつくる。

小さな事柄をコツコツと続けることにより、いつしかその継続性が自信となって大きなパワーを生じさせる起爆剤となります。「習慣」という小さな【種】が、「自信」という大きな【樹木】へと育つのです。

何かを継続し、守り続けるという行為は、頭で考えるほど簡単ではありません。

しかし、相当の意志と確実な実践の先に豊かな実りが待っています・・・

本気で目指すなら、すべての誘惑を断ち切り「日には当たらない」という戒めを実践するよう、生涯それを守り続けることらしい。

〝そうすると、シングルになれるようです〟

腸が喜ぶ 整腸習慣

私たちの美と健康は、腸内環境によって決まる、といっても過言ではありません。
腸が喜ぶ生活習慣を心がけて、今日から毎日「腸ケア」を実践してみましょう。

排便に理想的な時間帯は、朝食後の30分間。排便のゴールデンタイムです。朝から夜の8時くらいまでに食べた物が、翌朝ウンチとなって排泄されるのが、理想的です。そのためには、就寝2時間前に飲食（水やお茶は除く）をさけ、胃を空っぽにして就寝します。翌朝はきちんと朝食を摂り、食後はゆったりと過ごすことが大切です。

理想的な便は、黄土色～茶色で「バナナ」のような形と熟した時の硬さのもの。繊維が多く含まれている野菜類や海藻、キノコ類などを多く食すると理想的な便となります。

便秘がちな人は、不要なモノが排泄されるまで何日もかかるので、体にとって良くない物質も腸内に長く留まり、腸の粘液から体内に吸収されてしまいます。つまり悪いものが全身をめぐるということ。これが、ニキビや吹き出物、肌荒れ、シミなどの原因となることもあるのです。

からだによいはなし

便秘は健康の宿敵！

本の紹介

「ガン呪縛」を解く　最終章

私たちの健康は、日常何気なく行なっているさまざまな行為に支えられています。食事、水補給、運動、休養、睡眠などこうしたもののどれか一つにでも問題が生じれば、その影響は体全体におよびます。そんな体の複雑なつながりを担い、健康に生きるために必要な恒常性を保つ役目を果たしているのが、ミラクル・エンザイム（体内酸素）であると考えられています。

きれいな腸であることが健康の基本、そしてたとえガン患者でも、食べ物さえ変えればガンの再発がほぼゼロになる・・・なぜなら腸で血が造られ、血が健康になればガンも消えたり無力化してしまうからである。その際に大きな役割をしているのがエンザイム（酸素）であるからだ。

このように「健康回帰の道標」は、まず腸の状態を知ることである。それは、上の段にも記載しているように、日々の便通状態で分かるし、また「胃相・腸相」は皮膚にそのまま現れるから、シミやシワ、肌荒れ状態も腸からのメッセージである。もちろん、足裏や足の甲にもそれは正直に現れだしてくる。まさに「食」、そして「血の状態」が健康と美容の決め手になっているのである。

ガンは、ガン細胞を殺してしまえば治るというものではない。ガン患者には血液がガン化するに至ったそれぞれの物語があるからで、それは放射線や化学物質、事故、ショック等々のトラウマ（衝撃的体験）が原因で発症することもあれば、「食」から始まっていることも多々みられる。

要するに「ガン発症の物語」をまず理解することが必要であり、そこから初めて「回帰の旅」が出発できる。そして、健康回帰の旅の一つの道標となるものこそ「腸相」といえるだろう。そこで血が造られ、血が気血の状態を物語ってくれているからである。

最後に全ての病気は、血の汚れが原因であるため、血をきれいにするため腸の大切さをきちんと知ることです。

〝腸は第2の心臓〟とも言われています。そんな健康の源泉である「腸」について、学んでください。これが「健康回帰の道標」だと私くしは、考えてます。

皆様の健康が日本を支えている源だと思います。

以上、「ガン呪縛」に走らぬよう！

読み続けていただき、ありがとうございました。

鹿角　一之