



身近な食材を使った伝統療法

中国医学の経絡(けいらく)理論に基づき、人間の自然治癒力を最大限に発揮させる独自の「陶氏療法」を行っている札幌市の「陶氏診療院」の陶恵栄(とう・けいえい)院長・医学博士は、水素を使用した体質改善にも着目し、全ての病気を未然に防ぐ「治未病」を実践し、健康リスクマネジメントに尽力されています。「治未病」とは、中国医学で重要とされている考え方で、健康な状態が病へ変化していく途中の段階である「未病」を治療することです。

このような取り組みをされている陶院長の健康コラムの中から、一部を抜粋してネギとニンニクを使った伝統療法をご紹介します。



陶 恵栄
(とう・けいえい)

中国上海出身。1992年
来日、98年に北海道大
学医学部大学院で博士
号を取得し卒業。同年
陶氏治療院を開設。
2007年漢方アロマ療養
師育成校設立、本場の
中国医学を教えている。

「風邪をひいた時は葱がいい」という民間療法は、日本の「おばあちゃんの知恵袋」として、皆さん知るところでしょう。このネギの効果は、独特の匂いと辛さの元である、アリシンという成分の働きによるものです。

アリシンには殺菌・抗ウイルス効果や疲労回復効果があり、風邪にも有効とされてきました。アリシンは水溶性で熱に弱い側面がありますので、一番よいのはネギを生で食べることです。ただし胃腸が弱い方は軽く調理して食べてもよいでしょう。

食欲がない方、小さい子どもは、ネギを首に巻くと、体温で温められたネギのニオイが鼻に入ります。このツンとしたニオイの正体こそアリシンであり、殺菌と抗ウイルス効果を発揮しているのです。

また、ニンニクが大丈夫な方は、次のことを試してみたいかがでしょうか。中国江南大学の湯魯宏先生が、中国医学の名医・孫思邈の『千金方』にも大蒜(ニンニク)の効用が書かれていることを紹介し、「新鮮おろしニンニク」を勧められています。

新鮮なニンニクをおろしたものを、スプーン1杯口にくわえます。深呼吸して、できれば呼吸を長い時間止めてください。その後、おろしニンニクを飲み込んでください。

生のニンニクが合わない方は、匂いのみ深く吸って、気道に充満させると役に立ちます

ニンニクの有効成分もネギと同じ、揮発性アリシンです。ウイルスが増殖する時必要な蛋白酵素を不可逆抑制することで、ウイルスの増殖を抑えてくれます。酸化防止剤としても免疫力を向上してくれます。



写真:白馬村ホームページより

今、注目が集まる天然水素とは？

自然界に天然水素が存在することがわかってきました。これまで水素は地球上では酸素や窒素などと反応して水やメタンなどの形で存在し、単体でまとまった量が存在するとは考えられていませんでした。しかし、近年、水素も石油や天然ガスのように自然界で生成され、水素単体で存在していることがわかってきました。人工的に水素を発生させるのとは異なり、温室効果ガスであるCO2を生成しないため「ホワイト水素」や「ゴールド水素」などと呼ばれることもあります。

自然界で水素が生成される主なプロセスとしては、火成岩の一種で、鉄を多く含むかんらん岩が水と反応して蛇紋石に変化する時、その過程で水素が生成されることがあげられます。鉄が水分子から酸素原子を奪い水素を放出するためです。

天然水素は世界各地に広く分布していると考えられ、石油のある堆積岩層にはあまり含まれないので、これまでのエネルギー地政学を大きく変える可能性があります。日本でも長野県白馬村の白馬八方尾根温泉で天然水素が観測されています。

現在、水素は発電や燃料電池車などでの利用が注目されていますが、製造コストがかかることが課題となっています。天然水素を安価かつ大量に供給できるようになれば、水素が普及してカーボンニュートラルの実現につながると考えられます。



かんらん岩



蛇紋岩

編集後記

5月から7月は1年のうちで紫外線が最も強い時期です。紫外線は美容面でのデメリットがあるだけでなく、皮膚がんや白内障などの病気の原因となることがあるため、いまや紫外線を防ぐことは常識となっています。

一方、紫外線には体内でビタミンDを作るといってもあります。ビタミンDにはカルシウムの吸収を促進し、骨の形成や筋力を高める効果があるため、骨粗しょう症の予防には必須な栄養素です。ビタミンD生成のためには、1日15分から30分程度、日光を浴びるのが良いようです。



MINTECH
水素発生器
MT-A100

MINTECH

株式会社ミンテンテック

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-6284-2257

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/