**出すものは自然治癒力の働き**

**便・尿・鼻糞・目やに・へそゴミ・にきび・ふきでもの・おでき・熱・**

**痛み・痒み・むくみ・肥満・やせ・出血**

**多量でなければ大丈夫**

**対処療法より、根本治療**

**出ないときは大問題**

**便秘・内出血・お産**

**三度の死**

**足が動かない　　足死　動物死**

**頭が働かない　　脳死　人の死**

**心臓が止まった　生物死**

**足裏より大事なこと**

**食事・感謝・奉仕がなければ足だけではダメ**

**瑠璃色の地球。夜明けの来ない朝はない。コロナはやがて終息する。条件は、封じ込めで感染を抑え込むか、集団免疫を獲得するかしかない。集団免疫の獲得とはワクチンと自然感染である。人の交流が 地球規模で繋がっている今、有効なワクチンの一日でも早い開発といい既存薬の早期の承認を積極的に行っていくことが、オリンピック開会の条件になると思います。**

**コロナというカタカナは、君という漢字になる。コロナが去って、一日も自宅待機を脱して元気な君に会いたい。ウイルスと人類の戦いは、避けられない歴史がある。ジタバタしない。その場限りの似非情報に紛れることなく自分のしっかりした考えを持っていれば大丈夫、大丈夫。**

**NPO日本綜合医学会は食と生活習慣改善から真の健康を考える**

**６５年の永年の歴史ある団体であり、またその実績もあるすばらしい団体であることを会員の皆様が自信をもっていただきたいと思います。日本綜合医学会で獲得した知識、日本人の正しい食事をしていれば免疫力は高められ、万が一感染してキャリアになったと仮定しても、短期間で重篤な肺炎を引き起こし、亡くなることはないと信じています。事実、厚生労働省のホームペイジの新型コロナウイルス対策として、自己免疫力を高めることが重要であると明記されています。私は、常日頃から自分自身にできる一番の社会貢献はまず自分自身が健康であり、福祉の状態にあることだと思っている。まず、基礎疾患のない丈夫な体づくり。自己免疫力を高めるためにはどのような方法があるだろうか？まず第一に栄養の力を最大限に生かすこと。そして笑顔で笑うこと。筋力をつけること。わかりやすく言えば、日本人が昔から食べていたものを大切によく噛んで食べることにつきるのではないでしょうか？その食べたものが添加物や農薬に汚染されたものであっては、自身の体はそれを無害にするために働きすぎて、病気になったり、免疫力が著しく低下するのです。**

**甲田光男先生（NPOに綜合医学会名誉理事長）は、肉食半減と少食（断食、朝食抜き）が大事と説いています。関節リウマチは、本来、細菌やウイルスなどから自分を守るはずの免疫機能が、何らかの異常により自分の体の一部である関節に対して働き、痛みや炎症を引き起こすと考えられていますが、甲田先生の指導のもと朝食を抜いて青汁や少食の実践、笑顔になればリウマチは改善することが証明されています。ある特定のウイルスを殺そうとそこだけに着眼すればおのずと副作用として免疫機能の暴走がはじまるのです。今回の新型コロナウイルスのおいても、既に日本で承認され安全性が確認されているアクテムラというリウマチ薬が、効果を発揮しています。「アクテムラ」は他の生物学的製剤同様に免疫機能を抑制させることで炎症を抑える効果を発揮するため、感染症にかかりやすくなることがあります。生き延びようとする、サーチュン遺伝子は、空腹時にONになるのです。**

**沼田勇先生は、赤痢の日本への拡大を防ぐ為に、食事の後にすぐに水を飲まないことで**

**話は違うかも知れないけれど、長崎で被爆した秋月医師は、具沢山の味噌汁の常食のお陰で病院からは1人の原爆症で亡くなった方はいない。エビデンスがなければ、認めないという人もいますが、事実は事実として素直に受け取るべきです。**

**たぶん、野生の動物たちは、ワクチンや病院もないのに生き生きと暮らしている根底には、昔からの食に問題があると思います。誠意ヒポクラテスの言葉に、自然とかけ離れた生活をすればおのずから病気はちかづくという言葉があります。人類は、近年急速に美食に酔いしれ飽食の宴にうつつを抜かして、誤った食生活習慣に対する戒めなのではないでしょうか？**

**話は違うかも知れないけれど、長崎で被爆した秋月医師は、具沢山の味噌汁の常食のお陰で病院からは1人の原爆症で亡くなった方はいない。沼内の蔓延を着射止めた。大事と説いている。関節リ違うかも知れないけれど、長崎で被爆した秋月医師は、具沢山の味噌汁の常食のお陰で病院からは1人の原爆症で亡くなった方はいない。沼田勇氏は、戦時中の蔓延を水をのまない指導で日本国**

**WHOの発表によれば、新型コロナウイルスの致死率は３．８％だが高血圧症の致死率は８．４％に。糖尿病患者はもう少し上がって９．２％。高血圧症の患者が新型コロナウイルスに感染すると、炎症性サイトカインが分泌され、新型コロナウイルスと闘うのだがその際正常な働きに狂いが生じて、自分の細胞も壊してしまう。糖尿病も血糖値が高いと、慢性炎症から、燃え広がって「延焼」を起こすと、重症肺炎という「大火事」になって人口呼吸器で回復しないと死に至ることになる。志村けんさんは、喜劇を生み出すストレス解消の為にヘビースモーカーで3年前にも肺炎を発症している。今回タバコは自粛していたが、懸命の介護のかいなくあっという間に亡くなってしまった。喫煙者は3倍、重症肺炎になりやすい。岡江久美子さんは、昨年乳がんの手術を受けて、今年放射線治療を受けられておられたご様子。放射線治療も、免疫力を著しく低下させることが判明している。残念ながら、お亡くなりになった多くの方が、基礎疾患をお持ちで、その他体力低下傾向の高齢者に集中していることは、地球規模のデータからも読み取れる。**・**人混みを避ける**

（色々な病原菌に暴露する機会を減らしましょう）

・**こまめにしっかり手洗い**

（下のリンクでもあるように、きちんと洗うと手指のウイルス量を減らせます）

・**不潔な手で首から上を触らない**

（顔に触れたり飲食による接触感染を防ぎます）ｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋkkkkkkｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋ

・**睡眠時間を7時間確保する**

（睡眠時間が長いから感染症予防になるエビデンスはありませんが、寝不足でウイルス感染が増えるエビデンスはあります）

**・禁煙する**

（喫煙者の感染率・重症化率が高いことがわかっています、禁煙がすぐに有効かは不明ですが期待できます）

**ｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋ**

**ｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋｋ**