



シミ・ジャー通信

さわやか

通巻10号

6月号

2006,06,01

発行 シミ・ジャー工業株式会社

〒340-0806

埼玉県八潮市伊草276

TEL 048-997-5111

FAX 048-997-5112

info@4348.co.jp

http://www.4348.co.jp

いま あかす 海塩の ヒミツ!



最高級天然天日塩
海塩 800g 1,680円
海塩ミニ 250g 630円



昔からの民間療法に塩ぬり療法があります。その歴史は古くおじいちゃん、おばあちゃんの中には経験した方も多いと聞いています。

入浴後の温まったからだに、少量の塩をさするようにぬってしばらくおき、後はお湯で洗い流す。

こんな簡単な方法ですが、皮膚の老廃物を取り除き、皮膚呼吸を活発にして新陳代謝を促進し、血液を浄化し血液循環を良くしてくれます。

また塩をぬった部分にあるツボや経絡を刺激することによって、精神的にもリラックスして、からだ全体のバランスが整えられるのだそうです。

世界では塩を食べる以外に利用した治療法がたくさんあります。ヨーロッパの海に面した国では海水を使った温泉療法が有名です。

私たちも塩水でのうがいや歯ぐきの塩マッサージなど、ほとんどの人が体験しているのではないのでしょうか。



海塩で塩ぬり健康法

本題に入ります。

海塩はなぜあんなに細かい粒なのでしょう？

答えは「塩ぬりエステ・塩マッサージにも使えるようにと、開発当初から考えて商品化された高級天日塩だったのです。」

一部の方にはお話をしましたが、試してみたら本当に良いとの反響をいただいています。そこで今回は塩ぬり健康法のポイントを紹介いたします。

はじめに、入浴を禁止されている方や皮膚に疾患のある方は遠慮してください。

お風呂でよく温まった後にお風呂のイスに座っておこないます。まだからだ温かく、ぬれたままのほうが、塩がよく溶けて効果が上がります。

必ずパッチテストをおこなうこと。

皮膚の敏感な方は腕の内側など柔らかい部分に塩を少量つけて様子を見てください。ヒリヒリしたり、真っ赤になったりする場合はやめてください。

一度石鹸で洗ったあともう一度入浴してしっかりと温まってからおこないましょ。

塩は一カ所2g以下、気持ち少なめでも大丈夫です。

ぬり方は内側から外側へ。中心から外側へやさしく、さするような感じで広げます。

一度、手につけた塩で充分です。2度3度ぬりは必要ありません。

そのまま3〜5分放置します。塩でもむのが目的ではありません。塩をぬった部分に温かいタオルを当てても効果的です。

塩ぬりの部分がホカホカしているのが実感できるはずですよ。

塩分を洗い流したら、もう一度しっかりと温まってからあがりましょう。

もうひとつ大事なことがあります。

全身をしたいときは、初日に全部をやるのではなく1日目は足の裏や手足の指などからだの先端から始めてください。

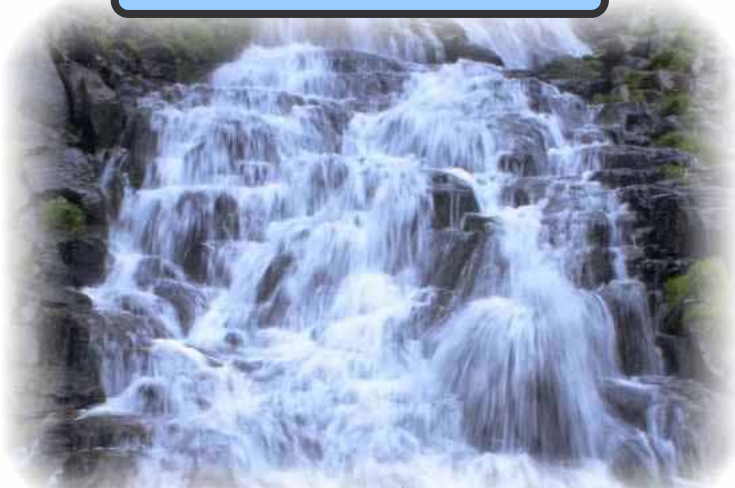
2日目はふくらはぎから太腿というふうに一週間くらいかけて順番に全身に移行してください。

皮膚の老廃物を取り除き、新陳代謝を促進して塩塗りのゾーンのツボを刺激するほかに、天然塩に含まれたミネラルが皮膚に浸み込むことも効果があると言われています。

塩ぬり健康法の良いところは無理なく、簡単にできることです。「いつもと違うバスタイム」感覚でお楽しみください。



毎日やらなければなどとプレッシャーをかけるやらないで、気長にやってみることをおすすめします。



今回は水がもっているさまざまな特質の中から比重について紹介します。

水の特質 比重

ほとんどの物質は液体のとき、温度が低くなればなるほど比重が重くなっていきますが、水は違います。

水は4の時にいちばん比重が重くなります。4より温度が高くて、低くても比重は軽くなっていきます。

温まったかと思ってお風呂に入ったら底のほうはまだぬるかった経験があると思います。

表1で見ると40の比重は0.99224と、低い温度のときよりも軽くなっているのがわかります。温められて軽くなった分が上にきていたのです。

固体の場合も同じことがいえます。

通常、液体が固体になるとき、比重が重くなり体積が小さくなりますが、水が氷（固体）になると、液体のときに比べて、約9%も体積が増えています。

このような物質は水以外にありません。

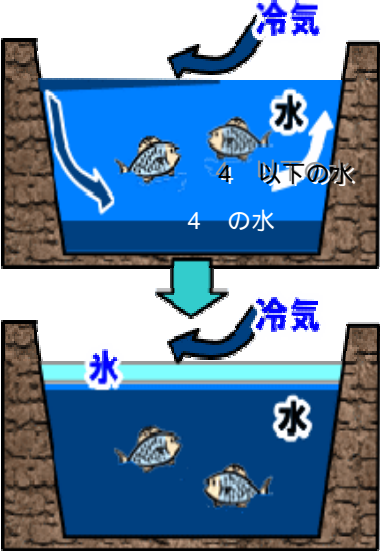
水は表面から凍ります。

氷点下の寒いとき、冷やされた水は4になると底に沈み、4以上の温かい水が上にきます。さらに冷やされて、全体が4以下になると、もつとつめたい水がかわりに上がってきます。限りなく0に近い水が表面を覆うと、やがて氷になっていきます。

もし、氷が水よりも重く、4より0の水が重かったらどうでしょう。

まず、氷ができる時には、湖全体は限りなく0に近い冷えた状態になっています。できた氷は次々に水の底へ沈んでいきます。

たとえば表面の水が太陽で温められても4の水が沈んで起こる対流は発生しません。温かい水は常に上にあり、湖底は生物も棲めない冷たい氷のままでしょう。



水の比重と容積 (表1)

温度 ()	比重	容積 (cc)	温度 ()	比重	容積 (cc)
0	0.99987	1.00013	40	0.99224	1.00782
1	0.99993	1.00007	50	0.98807	1.01207
2	0.99997	1.00003	60	0.98326	1.01705
3	0.99999	1.00001	70	0.97781	1.02270
4	1.00000	1.00000	55	0.98573	1.01448
5	0.99999	1.00001	80	0.97183	1.02899
10	0.99973	1.00027	90	0.96534	1.03599
20	0.99823	1.00177	100	0.95838	1.04343
30	0.99567	1.00435	氷	0.9168	1.0907

(海水には塩分が含まれているので凍り始めるのはマイナス1.8。比重が一番重くなるのはマイナス3。海は淡水湖よりも凍りにくいことがわかります。)

水が表面から凍っていくので、水中の生物が生きていくことができたのです。

水が凍ると体積が増えるという特質は、大地に生きる生物にとっても大事なことでした。

地表の岩に水が浸み込み、それが凍ると体積が膨張するために、岩にひびがはいったり、くだけたりします。

水よっての浸食や風化がなければ、岩だらけの状態が続き、今とまったく違う地形になっていたでしょう。

地球誕生から46億年、生命の誕生が35億年前といわれていますが、この水の特質のおかげで生命が育まれてきたのです。

【水の話 次号に続く】

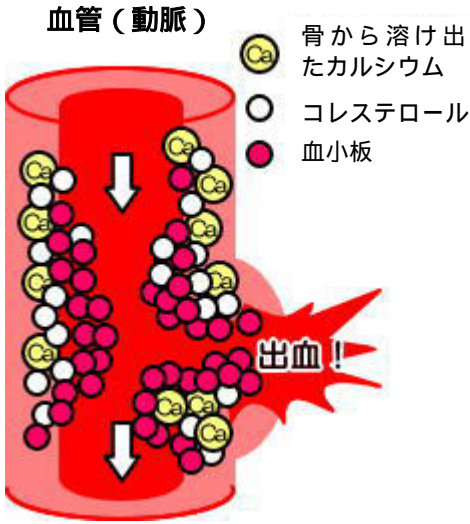
カルシウムの話 VOL 5

これまでの話で体内での厳格なカルシウム比率は、細胞が正常に活動するための必須条件だったことが、わかりました。
 それでは具体的にカルシウムがどのような働きをしているのか調べてみましょう。

カルシウムと血管

血管は柔軟な収縮性を備えているため、本来カルシウムを多く含んではいません。しかし、慢性カルシウム不足により副甲状腺ホルモンがはたらくことで骨から溶け出したカルシウムが年齢とともに徐々に沈着していきます。

やがて、血管はその弾力性を失い、次にコレステロールを呼び込み、血小板が集まってきます。その結果、血管の内皮が増殖して、血管の内側が狭くなり血液が通りにくくなります。これが高血圧や動脈硬化の原因で、心筋梗塞や脳軟化症も、この動脈硬化が大きな原因となります。

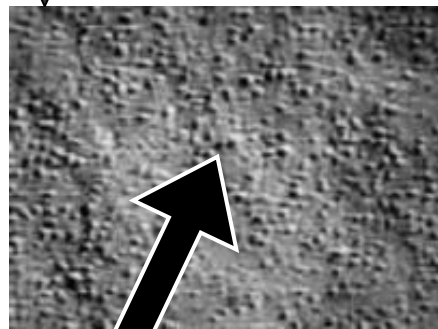
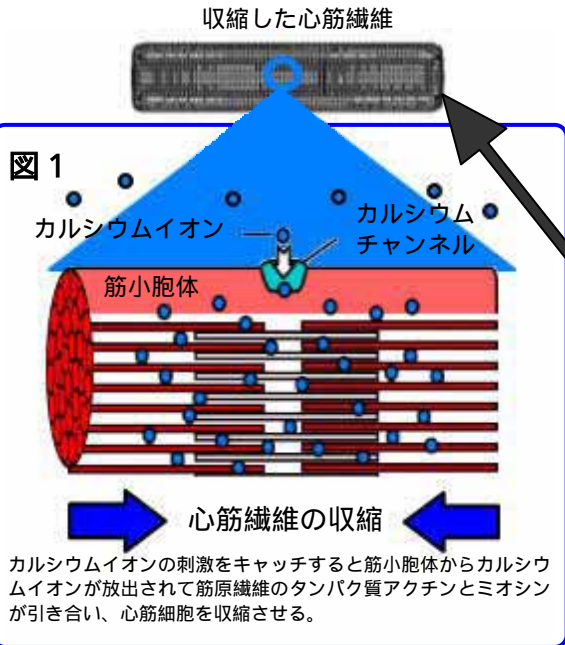
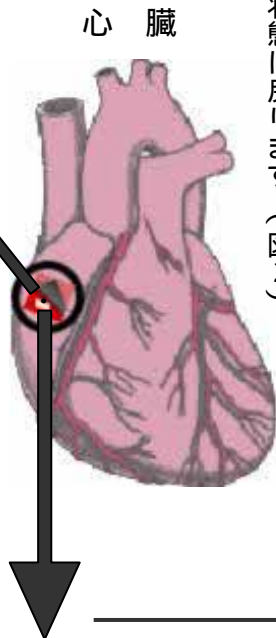


カルシウムと心臓 筋肉

心臓の筋肉が動くのもカルシウムの働きです。心筋細胞は繰り返し自分で動く、特別な細胞です。

まず心筋繊維の表面にあるカルシウムチャンネル（チャネル）からカルシウム（イオン）が入ります。（図1）

次に筋小胞体に蓄えられていたカルシウムが筋繊維の中に入り筋肉の収縮が起きますのです。カルシウムはまた筋小胞体にかえり、筋肉は弛緩状態に戻ります。（図2）

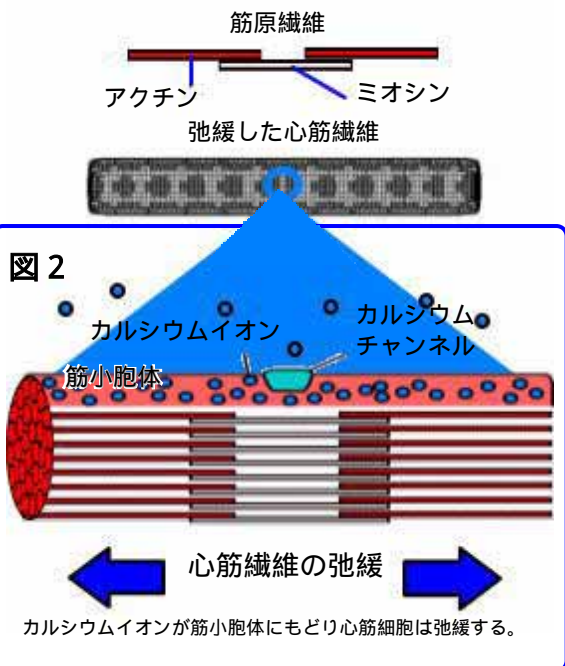


写真上) 心筋繊維の表面。(拡大した表面の粒々の中の一部がカルシウムチャンネル)

拡大した実際のカルシウムチャンネル

心筋の収縮と弛緩はカルシウム濃度の強弱によって精密に繰り返されています。もしこのバランスが崩れたら心臓は正常に動くことができなくなります。それが心臓機能の低下をまねき、急性心不全や慢性心不全の原因になります。

人体各部の筋肉や血管の平滑筋もその収縮と弛緩はカルシウムによって、おこなわれているのです。



(注)記事はカルシウムのはたらきを紹介しています。病気の症例と結びつくものがあったても、それを改善する方法として掲載しているわけではありません。

ロハス人も湧水器に注目！



ソトコト 6月号表紙

シミ・ジヤール通信5月号で紹介したとおり、月刊誌ソトコト6月号に湧水器が紹介されました。6月号は健康に美しく暮らすための完全保存版・ロハス健康大百科の特集です。

記事は水の表情・代替医療などから始まり、骨で治す。気で治す。香りで治す。自然で治す。食で治す。水で治す。アートの治す。薬草で治す。運動で治す。信心で治す。呼吸で治す。など他にも51頁にわたる特集記事で、どれもこだわりの視点を感じる興味深い内容でした。

注目の「湧水器」は水で治すのコーナーで紹介されていました。

ルルドの水や滝に打たれるプチ修業、天城流湯治法、アクアバーなどを紹介していますが、家庭用の浄水器として、唯一「湧水器」を取り上げていただきました。

まだ見ていない方のためにその部分だけ紹介させていただきます。

浄水器で水をつくる。

天然サンゴカルシウム入りのミネラル豊富な水を家庭で。

今や塩素を取り除くだけの浄水器では私たちは満足しない。この「湧水器」は、浄化した水に炭酸カルシウムやマグネシウムを添加し、ミネラル豊富な水をつくってくれる。秘密は、サンゴの化石が風化して砂になった天然の風化造礁サンゴ。殺菌に必要な最低限の熱処理にとどめているので、サンゴに含まれる豊富なミネラルがそのままたっぷり水に溶け込むのだ。だから、カルシウムの吸収効率が抜群に高い。さらに小野鉱石と高純度活性炭の層がトリハロメタンや鉛もしっかりと除去。水道水を健康な水につくり替えてくれる、キッチンの必須アイテムだ。

湧水器
価格/13万1250円(税込)。NPO生活習慣病予防学術委員会認証商品。シミ・ジヤール工業株式会社(電話/0120-355-732 http://www.4348.co.jp)。

あなたの60分は、水の手を洗ってあげて、上手に水を飲みましょう。

水で治す。

ミネラルウォーター

最高級天然天日塩に贅沢な海の恵を加えました。

純天然天日塩・天然サンゴパウダー・海草エキス・キトサン配合

海塩
800g
1,680円

海塩ミニ
250g
630円

オーストラリアの青く澄んだ海水と赤道近くの強烈な太陽エネルギーからつくられた天日塩にサンゴパウダー、食物繊維キトサン、天然海草エキスを配合しました。からだにとって大切なカルシウム、マグネシウム、カリウム、ヨウ素などのミネラルが、たっぷりバランスよく含まれた贅沢な天然塩です。時間をかけて仕上げた天日塩は、甘味さえも感じる深いうま味もっています。そのやわらかな味をぜひお確かめください。

海塩には合成の添加物は一切含まれていません。乾燥剤、漂白剤、固形防止剤等を使用していないため、固まる場合がありますが品質には変わりありません。高温多湿を避けて保存してください。お求めは最寄りの代理店にお問い合わせください。

【編集部】

塩ぬり健康法を早速実行してみました。皮膚がさっぱり、しっとりして、とてもいい感じですよ。

食べるための「高級天日塩」というイメージが強いので、海塩ではもったいないとも思ったのですが、一回に使う塩の量は思ったより少なく、他の風呂関連商品の価格と比べれば、むしろ安上がりで手軽に使える分、いいかなと納得しています。

ストレスの多い現代社会、リラクセスのひとつときのお風呂をいつもと違う雰囲気を楽しむのも、なかなかいいものです。皆様もぜひ一度お試しください。