

# YUMEBADA だより No.8



早いもので今年もアツという間の年の瀬☆  
イルミネーションの灯が華やかに今年一年の無事を  
祝ってくれているようです♪年末まであと少し！  
ラストパートで“2014年へつながる途”を共に  
大いに盛り上げていきましょ～☆☆

※YUMEBADA だよりバックナンバーはホームページかユメバまで！

650-0033 神戸市中央区江戸町101番地三共生興第一スカイビル416号室

Tel: 078-332-8078 e-mail: [info@yumeba.com](mailto:info@yumeba.com) URL: [www.yumeba.com](http://www.yumeba.com)

## 血中塩分を満足させて、健康貯金を満たしましょ～☆☆

YUMEBADA や健康講座でたびたびお伝えすることは、適度な塩を摂り美味しくお食  
事いたしましょ！ということ！皮膚が乾いてカサカサ、手足の冷え、頭や上半  
身がのぼせている、肘や膝・手足の間接が固い、等は「年のせい」や「運動不足」  
が原因じゃない！実は塩分不足が原因？！膀胱や肛門の出口は括約筋でしっかり  
と締められていて尿や便が体外に出るのを防いでいます。が血中塩分が不足する  
と、これらの括約筋がゆるみ、尿や便が溜まる重みで括約筋が伸びて押し出され  
「お漏らし」となる。自然治癒力は「命を守る」ため最善を尽くして呼吸筋と心  
臓に大量の血液を送り最後まで守ろうとします。そのため足の筋肉が血液不足に  
なり、足の筋肉を動かすだけの塩分が不足するため「寝たきり」となるのです。

今年6月から、もう11回来られている美女K様(30代中央区在住)は毎回オ  
イルのスペシャルメニュー♪足の浮腫みがお辛い体でしたが“塩”を少し摂るよ  
うにおすすめたところ「お塩が美味しい！大量に水分がでてドンドン軽くな  
る！」理想の足に近づかれ大喜び♪美女に拍車がかかっている今日この頃です☆

健康のための減塩が、実は健康をむしろ大きな要因になっていた・・・  
そんな危険な常識もあるのですね(^) 塩梅上手に年末をお過ごし下さい♪

## 真由美のつぶやき“特別なこと”の連続が生きてること～感謝～☆☆”

11月5日夕暮れ時、猛スピードの自転車でポールに激突！空を切って飛び、地面に激突  
した悠か！病院で全治3週間の全身打撲と診断され湿布薬をいただきました。ケアしながら  
何とか1週間で日常生活ができるようになりました。しかしその3日後、前日の焼き飯を  
少し口にした途端、突然激しい嘔吐に襲われる時間が重くなくなり、救急車を呼びました。

病院で「食中毒でも30分後に症状が出るのは早すぎる。嘔吐の激しさが異常」と診断さ  
れ、CT検査で腸は閉塞がないほど卵腫み大量の腸水が溜まっている重度の腸炎と分かり  
ました。5日間入院でお世話になり、胃腸の痙攣が収まったくらいの11月20日に退院。  
食欲が戻ってくれば、このまま腸風を回復に向かう・・・と思いきや家に帰っても治まら  
ない！四六時中の吐き気と痛み、高熱がでて、水分補給をしてもそれ以上に尿が排泄され、  
いつの間にか息が荒れている。悪くなっているのではない。いつも「不安」でした(回復してい  
ると思えたのはお薬のおかげだったようですね)。不安のまま受けた1週間後の検査は「異  
常なし！」安心して健康に向けてのケアを自分達なりにスタートさせました！！

不慮の事故は突然起きます。年齢に関係なく命の危険を感じることも多々あります！  
怪我や病気の初期はしっかり専門家に診ていただいて適切な処置をいただき命を助けます。  
あとは焦らず回復を待つばかりなのですが、「正常」といわれたあとでも残る体調不良、次々  
襲う「不安」「恐怖」「焦り」・・・頭で分かっているも心と身体はバラバラです。改めて何が  
あっても生きていく上で焦りは禁物！恐怖や迷いも取り払い、今日より明日よくなってい  
ると信じて過ごすことが大切だなと思いました！！

猛スピードで過ぎてきた時間を急ブレーキで止められ、のろのろ運転で始まった  
悠かおは、12月になり一気に回復！！ゴクゴク飲む！ガツガツ食べる！ゲラゲラ笑う！当  
たり前のことが「実は特別なこと」の連続だったのですね♪♪命の尊さに感謝いたします☆☆

## 頭皮の匂いも吹き出物も改善☆塩シャンプーのご紹介

シャンプーで洗わずと大切な菌まで洗い流してしまいます。免疫バリアをつくりましょ！

用意：洗面器1杯のお湯に粗塩小さじ1～2杯(多めでもいい)をいれ、

かき混ぜて「塩入洗髪水」をつくる

- ①髪と頭皮をよくブラッシングする(埃がとれます)
- ②頭皮をマッサージしながら熱めのシャワーを勢い良くかけて洗い流す(汗・皮脂はとれます)
- ③「塩入洗髪水」をかけ、頭皮を軽くマッサージする(蛋白質の埃もとれます)
- ④塩分が残らないようしっかりと流す。

