

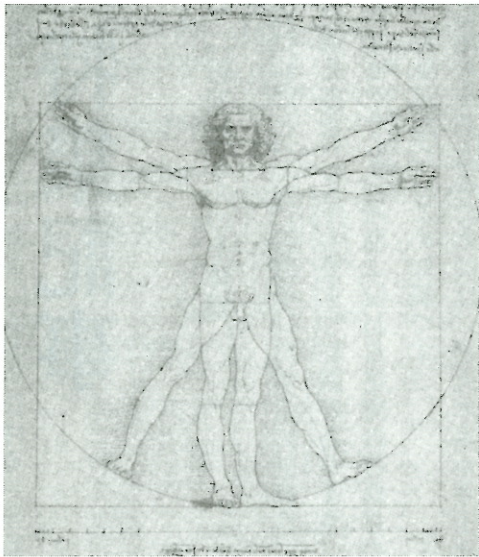
200歳 万歳!

200歳まで生きる会 H十九年五月第十二号

長寿で社会に貢献しよう!と決意した方は、まず第1に性格を整えていくことが大切です。このことはレオナルド・ダ・ヴィンチも、彼の40歳の時に描いた図をもつて説明しています。

この図は「ヴィトルヴィス図」といいます。裸体の男が腕を拡げて立っている図です。この図は丸い円と正方形の組み合わせで出来ています。

正方形の四角は4つの角がありますが円形は丸く角がない、あるいは角が無限であるとも言っているでしょう!レオナルドは正方形



の中心から円形の中心に至る距離に身長長の11%を使用しています。つまり、私達は自分の持っている欠点・不協和の11%を克服すると性格が丸くなるとも言っているのです。自分はダメなところを10ケ〜11ケあげてみて下さい。そのうち1つでも克服出来れば、その人の性格は丸くなるということでしょう!!

丸い性格は長寿につながるのですね!正方形は物質を示します。丸形は霊性を示しています。

また、私がこの図から計算したところ、0.00063HZのミネラルをつくることが出来れば、すばらしい性格の人間になります。そのミネラルを飲むだけで霊性が高まるのです。

さしづめ、「目覚めた人間」になれるということです。また、老化することなく生き生きとした人生を送れます。

老化とは酸化がすすむことで、酸素を数多く吸うので酸化します。

このことから、長野県の男性は長寿で日本一です。しかし、長寿の女性はどこに住んでいるかという沖縄ですね。どうして沖縄が長寿かというと、暖かい上昇気流で空気の薄い環境が長寿に導いていますね。900ヘクトパスカルののんびりした気圧が影響しています。頭にきた時は大量の空気を吸いますので、短命ですし、がんばれば尚さら短命ですね。

長命に導くには休息・睡眠・血圧を下げて、交感神経優位から副交感神経優位にもつてい

くことがなにより大切ではないでしょうか。また、頑固な人は神経伝達が脳のシナプスのなかで切れまくって老けるのですし、おだやかな人は神経伝達が良くなって若返ります。無理しないで楽しく過ごすことが長寿につながりますし、ストレスのないことが1番です!

この為、私は数学でストレスのとれるパターンを開発しました。

オーラ写真で実証済みです。女性でも男性でもこのストレスフリーのスカーフを身につけるだけでストレスがなくなり、すぐくスリムになります。



首藤 尚文(しゅとう なおたけ) プロフィール 青森市生・蠟座
建築家、数学者、ダイアナサンダイヤモンド開発者。
シュトレン幾何学による未来炭素薬他を、東北大学金属研究所川添研究室と開発中!(化学分野)又、シュトレン数列の黄金曲線による未来コンピューターシステム(7進法)を元マイクロソフトプログラマーと(現在より8倍早いプロセッサ)を開発中(システム工学分野)
著書に「ダヴィンチの黄金ピラミッド」、「モナリザを解く」「政宗の黄金の城」
著書については、一般書店完売のため銀座ショールームにお問い合わせ下さい。
TEL:03-3289-0144

特集記事

一、『若返り』チベット体操

私たちにとって、若返りに関する知的概念に付け加えると、とても役立つ知識があります。それはヒマラヤの高地に伝わる秘密の若返りの五つの儀式についての知識です。

私たちが若返るためには、七大エネルギーセンター（七つのチャクラ）の知識が欠かせません。私たちの体には、実は七つのエネルギーセンターがあるのです。それをチャクラと呼びます。チャクラは体内にエネルギーを取り込む働きをしているところで、これをヒンズー語でチャクラ、英語ではボルテックス、日本語では法輪と言っています。

チャクラはホルモンを分泌する内分泌腺であり、エネルギーを呼び込む他に、ホルモンの分泌を促進する働きもしています。老化の過程も実はここに関わっているのです。チャクラは人体の機能の全体を統御しているところなのです。第一のチャクラは生殖腺にあります。第二は腹部のすい臓に、第三はみぞおちあたりの副腎に、第四は心臓部の胸腺に、第五は首の甲状腺に、第六は脳の基底部にある松果腺に、第七は脳下垂体にあるとされています。

これらのセンターは忙しく回転しており、回

転することによって宇宙のエネルギーを取り入れていますが、回転率と回転する速度が若さと活力に直接関わっているのです。この回転率と速度を高めることが若返りと切り離すことはできないので、若返りを望むならば、チャクラのことはどうしても知らなくてはならないことなのです。そのことを学んで回転率と速度を高めようとすれば、再びチャクラの回転率と速度を上げることができません。

その方法がヒマラヤの高地に伝わる五つの儀式というわけです。

この、ヒマラヤの人里離れた僧院に、密かに伝えられてきた、永遠に若さを保つ、古代チベットの秘伝「五つの儀式」（五つのとてもシンプルな体操）のことが「若さの泉」という本に書いてあります。以下、この本の内容をご紹介します。

ある時、この本の著者のケルダー氏は、公園のベンチに座って新聞を読んでいた。

そこへ六十代後半と思われる旧英国陸軍の退役軍人で、外交官として活躍したこともあり、地球の隅々まで旅をしたことがあるという、ブラッドフォード大佐が、杖について歩いて来、おもしろい冒険談を聞かせてくれたのです。

二人は再会を約束して別れ、二人の間には深い友情が芽生えることになりました。著者のケルダー氏は、こうして知り合った友人から、ヒ

マラヤに伝わる「若さの泉」の秘密を知ることになったのです。

大佐は「これからそのヒマラヤの僧院を探し出し、永遠に若さを保つ秘密を真剣に探すことに決めた。一緒にその探検に加わらないか」と誘いました。著者のケルダー氏は最初は興味をそそられたものの、実際問題を考えて、結局は同行を断りました。

さて、数年たつてからのことです。大佐はまだその場所を発見していませんでした。でもあと一步で「若さの泉」を発見できることを信じている、と手紙にありました。

それから数か月後のことです。二通目の手紙が届き、その手紙を読んだケルダー氏は、書かれた内容をほとんど信じる事ができませんでした。大佐は「若さの泉」を発見したばかりか、それをアメリカに持って帰るといいます。

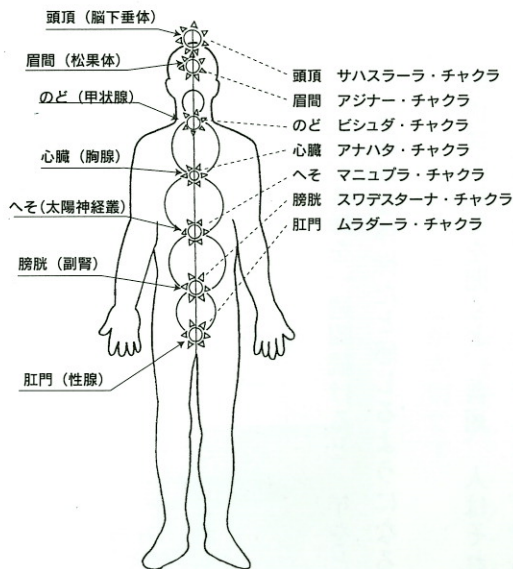
二か月後、ケルダー氏の家の玄関のベルが鳴りました。そうして入ってきた人を見て、ケルダー氏はがっかりしました。期待していた大佐ではなく、別の若い見知らぬ男だったからです。でも、その人は言います。「私を待っていたのではなかったのかね。私の顔をよく見てくれ」と。

なんと、その若者はかつて白髪で、杖についていた大佐だったのです。

翌日、大佐の泊まるホテルの部屋に行ったケルダー氏は、大佐からすべての秘密を学びました。たった「五つのチベット体操」をするだけで、

老化を逆転し、若さを取り戻すことができるのです。それは、人体に隠れて存在する七つのエネルギーセンターを正す「五つの儀式」を続けることで、三十日で効果を体感できるというものでした。

普通、人は年を取るごとに肉体が老化していくのは、自然現象でしかたがないとしています。でも、この本はそれは単なる思い込みだとしているのです。人間には七つのエネルギーセンター（七つのチャクラ）があつて、ここを活性化すると、逆転現象が起きるとしています。しかもそれがたった五つのとてもシンプルな体操によつてです。その実例が、この本に書いているブラッドフォード大佐の例であるわけです。



早速、その五つの儀式（体操）のやり方を紹介

介しましょう。

第一の体操は垂直に立ち、両手を床と水平になるように伸ばし、めまいを感じるまで、身体をグルグル回転させます。方向は必ず時計回りであること。回る回数は最初は六回にしましょう。それ以上は目が回りすぎて、気持ちが悪くなります。慣れるに従つて、回数を増やしていきます。それでも回数を二十回以下に抑えること。もしめまいがひどく、座りたい、横になりたいと思えば、そうすること。とにかく、最初は回数を少なく、慣れるに従つて何回でも回転できるようになります。この回転をするだけで、エネルギーグッツシユになる秘密があるのです。

第二の体操は、床に仰向けになつて横たわり、両腕は身体に添つて伸ばし、手の平を床に合わせます。指は開かず閉じておくこと。第二の体操からは、呼吸が大切な要素となります。鼻から息を吸いながら、頭を持ち上げ、あごを胸にぴったりつけます。同時に足を伸ばしたまま両足を床と垂直になるように持ち上げましょう。そうして今度は息を吐きながら、頭と足をゆっくり床に下ろします。下ろしたときはすべての筋肉を緩めること。これを最初は三回繰り返しましょう。呼吸がカギです。

第三は、第二の体操に続けてすぐ行います。膝を曲げ、足は後ろに伸ばして、床に立ちます。足先は指を立てること。上体は真っ直ぐ、手はお尻の下の大腿筋に添えること。その状態で息を大きく吐きながら、頭を前に曲げていき、あ

ごを胸にびたりとつけます。次に、息を吸いながら、首をできるだけ後ろにそらしします。上体も弓状になるように、後ろにそらすこと。太ももに添えている両手で、身体を支えます。十分そらしたら元に戻しましょう。これも三回。

呼吸がカギです。前に曲げたときに息を吐き、後ろにそらしたときにできるだけ深く吸います。目は閉じ、心を空白にして、意識を心の内奥に集中させましょう。

次の第四の体操です。足を前に伸ばして座ります。足先は30cm広げて。手の平は床につけて前に伸ばし、上半身は直立させます。息をゆっくり吐きながら、あごを胸につけます。次にゆっくり息を吸いながら頭を後ろにそらし、同時に腰を持ち上げ、動体が床と水平になるまで持ち上げて、息を止めます。いわゆるブリッジの形を作るのですが、身体を支える手と足が床に垂直になるようにします。ちょうど机のような形になります。できるだけ息を止めた後、息を吐きながら元に戻ります。

第四の体操は呼吸の静止が入るのが第二、第三の体操との違いです。

第五の体操は、床にうつ伏せになります。手と手、足と足の間が60cmほど開けておくこと。次に息を吐きながら、手の平と足の指先を支点にして、腰から下はそのまま、背骨をできるだけそらすように床から浮かします。続いて息を吸いながら、腰を中心に身体を持ち上げま

す。ちょうど富士山のように、逆V字型の山ができます。この時、あごは胸にぴったりとつけるようにします。足底は、ぴったり床についていること。この動きの間、深く息を吸うこと。次に息を吐きながら、元の姿勢に戻します。慣れたら、この体操をする間、床に身体をつけないで、腕立て伏せの要領でやること。これもやはり三回繰り返しましょう。

この五つの体操を一週間続けると、年をとった人でも簡単な体操だと感じるようになるでしょう。

この体操の仕方を聞くと、普通、人はそれ単に筋肉の収縮運動だと思ってしまう。でもそうではないのです。この五つの体操の本当の目的は、チャクラの回転スピードを正常にすることにあるのです。老化していく体を、二十五歳の健康で強壮な男女のスピード回転と同じにさせようとするところにあるのです。

もしチャクラの回転が目に見えるのであれば、加齢に伴って、チャクラのエネルギー回転がひどく落ちていくことに気づくはずですが、この体操をすることで、7つのチャクラの回転が正常になることを理解しましょう。

この五つの体操は、最初の一週間は、一日に三回ずつ行うこと。それから一週間ごとにそれぞれ回数を二回ずつ増やしていくこと。つまり、二週目は五回、三週目は七回、四週目は九回というように増やし、21回になるまで増や

していきます。第一の身体の回転は、ひどくめまいを感じないだけ回ればよく、しまいにはフルに21回回れる時がやってきます。

この体操は、朝か晩に一回やればよく、慣れると朝晩両方やっても良いのです。四か月経つたら、朝は21回、夜は三回でも良く、逆に朝は三回、夜は21回でも良いのです。もし一度に五つの体操をするのが無理なら、二つに分けて朝と晩に半分ずつでも良いのです。この体操を時間をかけて忍耐強く行えば、最終的に五つの体操を一日に21回全部できるようになります。

この体操の効果は強力です。他の運動をしているなら、併用すればよいのです。どんな運動でも構いませんが、特に心臓の血管を鍛える運動が、身体を若く保つのに役立つことを知っておきましょう。

この運動の効果を高めるのに、いくつかの大切なことがあります。一つは、体操の前にコップ一杯の水を飲むこと。次に体操中はリズムカルな深い呼吸をすること。体操の後には、身体を芯から冷やしてしまうようなシャワーや水風呂を使わないこと。もう一つ大切なことは、一週間に一日休んでも良いが、出張その他の用事で旅に出ている時、必ず続けること。この五つの体操を始めると、自分が徐々に若返り、多くのエネルギーが湧き出てくるのが分かるようになります。

ケルダール氏の出会った大佐は、最初は白髪の老人であったのに、この体操をすることによって、なんと見事に若返ったのでした。

この体操を行うと、若さのエネルギーを呼び込む七つのエネルギーセンターが目覚めます。それに伴って内分泌腺も活性化され、忙しく働き始めます。

その中でも、頭頂部のクラウンチャクラとそれに伴う脳下垂体ホルモンの働きが、最も重要です。脳下垂体は思春期が終わると、そこから私たちの肉体は老いるという概念からの指令を受けて、老化のホルモン(別名 死のホルモン)を生産し始めるのです。脳下垂体は他の六つの内分泌腺にも指令を出して、その命令に従わせます。

ところが私たちが意識を変えようと、この脳下垂体に別の指令を与えることができるのです。それは不死(人間は死なないという概念)の指令です。それによって脳下垂体は再びプロセスを変え、生命のホルモンを生産し始めます。

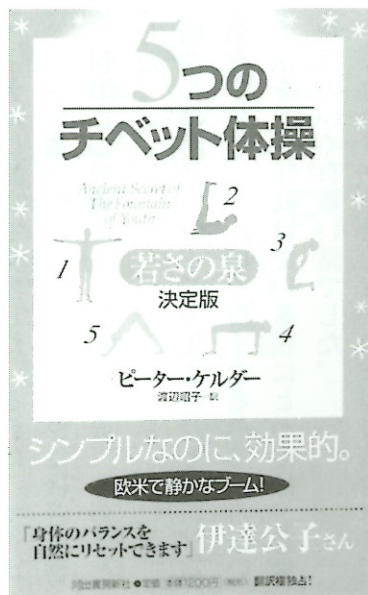
ここで大切なのは、思考のバリアです。肉体はやがて死に向かうものであるという概念は、なかなか変えることができないものではありません。これを突き崩すのに一大困難を伴います。この死への恐れを突き崩すことに成功したら、この五つの体操は見事に生命ホルモンを作り続けることに成功するのです。

老化とは、つまりチャクラの状態が若い頃は

正常であり、加齢に伴って異常になっていくという事なのです。

このプログラムで一番大切なのは回転率です。そのため、一番大切なのは第一の体操だということをお忘れなようにしましょう。この体操を始める前にコップ一杯の水を飲むのは、水は回転率を高める導体として働くからです。エネルギーシステムを開いて流れをよくする働きがあるのです。他にも体をリズムカルに、深い呼吸をしながら行うことなど大切なことがあります。すべて水は水を飲むこと、体を回転させることから始まります。

何より大切なのは、人間は死なない、若返ることが可能なんだという確信と、若返ろうとする姿勢と欲求です。それが若返りのエネルギーを呼び込むのです。だから、ただ機械的に五つの体操をしても意味がありません。一つ一つの体操に思いを込めることが大切です。



健康情報

ご報告

平成19年4月29日(日)、大阪森ノ宮、アピオ大阪で開かれた「超少食実行者20数名のシンポジウム」に参加してきました。超少食体験者の方々の素晴らしい報告を聞きました。

定員180名の会議室が満席で立見席ができたほど。

翌30日(月)は同じアピオ大阪のピロティールホールで1000名ほどの聴衆を集め「全国健康むら21ネット」の第2回全国大会が行われました。

コメンテーターは八尾市の八尾医院の甲田光雄先生、安保徹先生、昇幹夫先生、咲野治先生、他。

第一の発表者は森美智代先生。鍼灸医院の先生です。まもなくやってくる5月の15日で、ご飯を食べなくなつて丸20年になります。ここ10年間1日、青汁をコップ一杯飲むだけで生きておられるのです。カロリーにして60カロリー。と聞くと、さぞかしガリガリに痩せているのかと想像されるでしょうが、とんでもありません。非常にふくよかな女性でした。

それ以前は、重病持ちで大変でした。3歩歩いたら転び、5歩歩いたら倒れるといった状況で、医師にやがて寝たきりになるだろうといわ

れるほどの絶望的状态でした。小脳脊髄失調症で脊髄が小さくなっていく病気なのだそう。平衡感覚がなくなって歩けなくなる難病中の難病だったので。10万人に1人の病気と言われ、どこの大学にいつても治らないと診断され、最後にたどり着いたのが甲田先生のところ。甲田先生のとこにきて、24日間のすまし断食を勧められました。断食が終わる頃には自分が死んでいく夢を見たそうです。ここから、生まれ変わったのだろうと森さんは言っておられました。

断食をすると宿便がで、やがて腹が膨れてきて妊娠8か月の状態になりました。甲田先生は、「これは腸麻痺があるな。腸麻痺を治したら、治る」とひらめいて、玄米食を勧められました。20年前、生食Aのプログラムの食事メニューを始め、その頃から一時47キロに減っていた体重が青汁一杯の食事にも関わらず、現在は20キロ増えて67キロだそうです。

京都のバスツール研究所で森さんの体を検査してもらったところ、普通の人の違いは免疫力が高く癌にならない体質になっておられ、特筆すべきことは腸内細菌が牛と同じ細菌になっているということでした。これは、つまり野菜しか食べていないのに、体内でたんぱく質が作られるという体質になっているということを感じます。

安保徹先生の森さんについてのコメントは「ねずみでの実験で餌のたんぱく質を減らすは

長生き物語

人は1000歳まで生きられる

ど免疫力が上がった。たんぱく質をゼロにしたねずみは一番長生きで、アメリカのトップジャーナルに論文で発表した。それは、マクロファージの働きで、マクロファージには老廃物を再利用して栄養にする働きがある」とのことでした。

森さんの話といい、安保先生の話といい、完全食食を続け、たんぱく質をなるべく摂らない健康法を50年続けている私にとつては、非常に納得のいく有難い話でした。

その他の方々の発表も一つ一つが感動物でした。何しろ、筋萎縮症や筋ジストロフィー症、慢性関節リュウマチ、乳がん、肺がん、前立腺癌、慢性膵臓炎、慢性肝炎、再生不良貧血等々、病院では治らないと診断された人たちが、甲田先生のご指導を受けて、1日6000カロリーくらいの生食で、難病を治し、蘇られた人々のお話ばかりでしたから。

甲田光雄先生は、誰もが少食をすれば、健康になれるし、世界の食料飢饉が解決されると熱く説いておられました。

お話を聞きながら、全ての人にこの2日間のお話を聞いてもらいたかったなど強く思ったことでした。

人は1000歳まで生きられる、と書いている本が出ています。

しかもそれが、科学的根拠に基づいているというのですから、聞き捨てには出来ないでしょう。その本のタイトルは「団塊世代のアンチエイジング」(光文社) 著者の名は浜田和幸。

アメリカには、アンチエイジング学会というのがあります。この学会は昨年7月シカゴで国際アンチエイジング学会の総会を開催しました。例年4000人からの参加者が集うのですが、昨年は世界各国から5000人を越える参加者が集いました。

続いて、12月にラスベガス大会が開かれたときは、90カ国から6000人も医師や研究者、医療実務者、健康食品業界の代表が顔を揃え、600を起こす展示ブースが会場を埋め尽くしたそうです。

この本には、まず第1章に人はなぜ老いるのか、老化の5大理論が書いてあります。その第1は神経内分泌説、第2はフリーラジカル説、第3は遺伝子支配説、第4は細胞消滅説、第5はカロリー制限説です。老化の原因は一筋縄で

はいかず、各種、各説、色々あることが分かります。たぶん、これ以外にもあることでしょう。この本に添って、第1の理論から簡単に見ていきましょう。

人は、年をとるに従ってホルモン分泌を指揮する視床下部の指示機能が徐々に低下し、ホルモンの分泌量の増減が人の老化を左右する。というのが第1説です。これを防ぐには人工的に天然ホルモンを補充することが大切で、それにはDHEAやメラトニンを取ることが大切だと説いています。

第2のフリーラジカル説ではフリーラジカルから極力遠ざかる食生活を心がけることが大切としてフリーラジカルの発生を促す農薬や食品添加物に注意して、なるべく有機栽培などの農薬を使っていない食品や、残留農薬を除去した野菜や果物などの農作物を取ることが望ましいとしています。

第3の遺伝子支配説では、我々の遺伝子の中に、老化や死に至るまでの設計図情報がプログラムされていて、人の細胞分裂は62回までに限られていて、2年で一巡するから124年間の寿命しか与えられていないとするものです。

しかし、細胞内のDNAの損傷を阻止し、修復力を高めれば、遺伝子に支配される状況を克服することが可能になる。その先には、遺伝子の配列を組みかえることにより、寿命を延ばすだけでなく、永遠の生命を手に入れることも

まったく不可能とは言えない状況が生まれそれ
だと、希望的観測が述べられています。

第4の細胞消滅説を見てみましょう。細胞は、
長年の酷使により機能が衰えて行くけれどもコ
ラーゲンの働きで柔軟性を保つことが出来る。
としています。

若い頃にはコラーゲンの分泌が豊富なのに、
老化が進むとコラーゲンの柔軟性が失われて、
高齢者の皮膚は弾力性が失われて固くなり血流
も悪くなる。細胞が劣化するというのです。そ
こで、コラーゲンを補給するサプリメントを取
ればよいというわけです。コラーゲンを補給し
細胞劣化を防ぐ新薬の開発が待たれるとしてい
ます。

第5のカロリー制限説を見てみましょう。

カロリー制限説を説いているのはカリフォル
ニア大学のロイ・オルフォード博士です。博士
は、1日に摂取するカロリー制限を徹底すれば、
150歳を越える長寿も可能になる。と唱えて
います。今、日本人の成人は1日2400キロ
カロリーを取る食事をしていますが、これを、
1800キロカロリーに抑えると良いというの
です。ちなみに、日本の甲田光雄先生は1日
1000キロカロリーくらいの超少食のほうが
良いと書いておられます。甲田先生の指導を受
けておられる生業食の健康会員の中には1日
800キロカロリーで長年、暮らしておられる
人もいます。

良書推薦コーナー

『偏食のすすめ』

永楽和重著／教育評論社

人間は本来肉食動物か草食動物か考えてみま
しょう。大昔は果物とか葉っぱを食べて暮らして
いました。だから本来は草食動物なのです。

肉食動物と草食動物は遺伝子の数と並び方が
違います。染色体の数も違います。野生動物は非
常に健康で、病気をすることがありません。それ
は、食性のためです。健康であるためには食性と
主食が一致していることが大切で、これがなによ
り健康の秘訣です。

動物はカロリー計算などしません。自然の食性
をして人がかかるような病気もせず、肥満もあ
りません。食事制限や、フィットネスエクササイ
ズなど特別なことをしないのに健康でいます。そ
の秘訣は、食性にあった食べ物を主食としている
からです。

人間だけ食性を無視して健康に生きられるわ
けは本来無いのです。

動物も食性を無視した餌を食べさせられると
病気になります。最近のBSE(狂牛病)はなぜ
起きたのでしょうか。それは人間が人工的な餌、肉
骨粉を食べさせたからです。肉骨粉は殺した牛の
肉も骨も丸ごと粉砕して、牛の餌にませて与える

のです。

人の食性は本来、文明の進んでいない大昔は、
チンパンジーやゴリラ、オラウータンと同じで果
実食性と葉食性だったのです。葉食性とは、葉つ
ばを沢山食べることです。チンパンジー、ゴリラ、
オラウータンなどは、霊長類と呼ばれ、人間は
それらの動物と遺伝子が極めてよく似通っている
のです。これらの動物は果実食性と葉食性です。
人は長い食性の結果、雑食性に変わってきたはず
と主張されますが、これには科学的根拠はないの
です。もし、人間が雑食を食性としている動物な
ら、雑食を幅広く食べてきた人間が食性に忠実
な食生活を送ってきたわけですから、何を食べて
も健康なはずですが、事実とは全く逆です。

栄養学はバランスよく食べることが大切とい
いますが、人間の食性が雑食ならバランスよく組み
合わせて食べなくても、高い適応能力を備えてい
るので、何を食べても平気なはずで、それが、
真正の雑食動物だと言えるはずで、

食性に合った食べ物を食べていれば健康で過ごせ
ることは野生の動物の食性をみれば判ることです。
人間は雑食動物でなく果実食性、葉食性の動物
と考えれば矛盾はなくなり、それは、ナチュ
ラル・ハイジーンという学問で証明されていること
です。

ナチュラル・ハイジーンはアメリカで誕生しま
した。100年以上の歴史があり、自然健康学と
約されています。これは、主食を果実と野菜にし、
薬、健康補助食品、サプリメントに頼らない健康

法を勧めており、食生活の改善を最大のポイントにしています。それによつて、健康で美しくスリムでエネルギーシユな体を手に入れた人々が世界にたくさんいます。

ナチュラル・ハイジーンでは、味付けをせず、加熱をせず、生で食べることが重要なのです。穀物や肉や魚は味付け無しでは食べられません。だから加熱して味付けをして食べますが、これは自然な食性とはとてもいえません。不自然な食性であり、従つて健康からは程遠くなります。

現代の栄養学はこのように、人の食性を全く無視して出来た学問であり、1日30品目をバランスよくたべよというのはいくらかしい栄養学といわざるを得ません。偏食のほうが正しい食事のあり方といえるのです。正しい食性から食事を見直しましょう。果物と野菜は必ず生で食べようとすること。これが食の第一原則です。精製、加工された野菜は駄目です。そばやうどんなど加熱した食品も駄目。それらは生命力の全く失われた食事になりますから。

生の果物や野菜に含まれた生命力のある水が重要なのです。生命力のある水は生の食べ物の中にもありません。生き物の主成分は水で、それは生の果物や野菜にしか含まれておらず、水道水や湧き水、ペットボトルの水でもありません。生の果物、野菜に含まれている水こそ特殊な水で、それにはビタミン、ミネラル、アミノ酸、たんぱく質、糖質、酵素などの生命を与える物質が一つも欠けることなく入っています。

特に大切なのが酵素で、酵素というのはアミノ酸が短冊に繋がつてできたたんぱく質で、その役割は体の中で特定の化学反応をしているのです。食べ物の消化も、心臓が休まずに動くことも、老廃物の排泄も、すべて体内の化学反応で、人体の化学反応は何千種とあり、酵素が触媒の働きをしているお陰で、すべてが順調に行われるのです。

酵素には、消化酵素、代謝酵素、食物酵素の3種があります。消化酵素以外のものを大雑把に代謝酵素と言っています。食物酵素とは食べ物に含まれる酵素で、私たちの体の中で作られている酵素とは区別されます。私たちが健康を保ち長生きをするには、この食物酵素を補うことが大切で、加工、加熱されたすべての食品からはこの酵素が失われています。健康長寿の鍵を握っているのは、この食物酵素なのです。これまでの栄養学は、この酵素の働きを完全に無視していると言つてよいでしょう。

「偏食」のすすめ

ヒトは果物を食べるように
生かれています

新健康学

永樂和重

すべての動物には「毒性」(強い性質)がある。ヒトの場合、その毒性は「現実性」である。従つて、果物を積極的に食すことで、私たちは健康に保たれていることができる。

ヒトは雑食ではなかったんだ

会員様からのお言葉

第8号ありがとうございました。早速、「光の水」「塩の話」を拝読しました。水と塩一つまみを朝夕家族で実行しています。胃腸は勿論のこと体調も快方です。これからも一生続けたいものと思つています。

七田先生のHADOを紙面で紹介されました。呼吸法と瞑想法を何年か実行しておりますので、これまで幾つかの思いがすべて実現しております。例えば、

- 一、孫娘の大学入試合格
 - 二、孫一家の住宅移転
 - 三、家族の難病の回復(複数)
- 等々全く奇跡的に完全に実行されています。深く深く感謝しております。多くの皆様には非伝えて、全ての方の幸福を祈りたいと思います。

3月30日 K・M 82歳

【発行人】

七田 眞

【発行所】

「200歳まで生きる会」

〒695-0011 島根県江津市江津町527-5

☎08555-5215301

FAX 08555-5215797