

# 200歳万歳!

200歳まで生きる会  
平成20年6月・第25号

## 今日からできる健康革命

六千年前のエジプトのピラミッドの碑文に、こう書かれているそうです。「人は、食べる量の四分の一で生きています。残り四分の三は、医者や農夫の糧になっている」これはつまり、「人は、食べ過ぎるから病気になる」と教えてくれているのです。私たちは、少食であるほど健康で過ごせるのに、それを知らず、例外なく、食べすぎて病気になるのです。少食でない、長生きできないのです。逆に、超少食であるほど、長生きできることになりました。

実は、一日一食でよいと言われていました。これはまた、極端と思われるかもしれませんが、一食で過ごしている人たちもいるのです。

医師の石原結實(ゆうみ)さんは最近、『食べない健康法』という本を出されました。石原さんは、長年、一日一食で過ごしておられるそうです。一食にすると、長年苦しめられてきた病気が、薬に治癒しますよ、と教えてくれる本を書き、少食こそが一番の薬だと言い、医師やボクサーが、一日一食の健康生活を実践していることを、教えてくれます。

たとえば、某大学医学部の心臓血管外科のA教授(51歳)は、仲間の一人が小太りだったのに、突然スリムになったので、理由を聞くと、病気になるので、弱った体を回復させるために夕食しか食べないという少食にしたところ、体が回復してスリムになり、朝食はヨーグルトと低カロリーのスープだけにし(合計300キロカロリーくらい)、夕食は1500キロカロリー、合計一日1800キロカロリー以内

の食事量に抑えたところ、身長168センチで体重76キロあったのが、5か月で67キロになり、若返ったというのです。以来、一日一食を実行しておられると言われます。

別な例で、都内の某私立医大の脳神経センターのS医学博士(48歳)は、170センチ70キログラム。肥満の入り口にいたのに、一日一食を実行して、今は55、56キロの学生時代と同じ体重になり、体が非常に楽になったと言っておられるそうです。痩せたきっかけは、忙しくて一日一食になり、最近では二日に一食、時には三日に一食も珍しくないとか。食べないと、胃が縮んで食欲に悩むこともない、体は痩せていても、走っても息が切れず、集中力もあり、すこぶる快調というのです。

著者の石原先生自身(58歳)も、学生時代パワリフティングをして、九州大会で優勝したこともある方で、今も100キロもあるバーベルでベンチプレスをし、150キロのバーベルで、スクワットをしておられるそうですが、それで何と、一日一食だそうです。ただし、毎日やると筋肉が萎縮するので、必ずトレーニングの翌日は休みます。筋肉の75%は下半身についているので、下半身の運動をするのが、もつとも効率のよい運動になるのだそうです。「筋肉を動かすと、体温も上がり、体温が1℃上がると免疫力は5倍になる。1℃下がると免疫力は30数%下がる」と先生は言います。

WBCバンタム級の元王者辰吉丈一郎氏(37歳)も、毎日40分のロードワークをし、食事はここ10年一日一食で、体重を56キロに保っておられるそうです。

筋肉を動かすと、骨も強化され、骨粗鬆症になりにくくなります。筋肉細胞からは男性ホルモンが分泌され、うつ病にもなりにくく、脳の血流がよくなって、神経中枢を司る海馬が刺激され、認知症の予防にもなります。長寿のためには、運動が大切な条件の一つです。もう一つのもっと大切な条件は、少食であることなのです。

食事療法とウォーキングのみで、一切薬を服用せず、現代医学では治るのは難しいと言われる糖尿病を、3か月で完全に克服され、その後も少食を続けておられる人もいます。数々の病気が、一日一食の食事ですつかりよくなったという方、その他多くの人たちが、今では一日一食健康法を実行しておられるのです。

## 七田 眞(しちだ まこと)

1929年、島根県出身。教育学博士。しちだ・教育研究所会長。七田チャイルドアカデミー校長。1997年には社会文化功労賞を受賞。世界学術文化審議会より国際学術グランプリを受賞。また国際学士院の世界知的財産登録協議会より、世界平和功労大騎士勲章を受章。2003年には東久邇宮記念賞を受賞。現在、七田式幼児教育を実践している教室は全国で約450を数え、アメリカ、韓国、台湾、シンガポール、マレーシアにも七田式教育が広がっている。



# 特集

## 超健康革命 健康な生き方の基本は

### ナチュラル・ハイジーン

200歳まで健康に生きる方法がわかった

人は、120歳まで健康に生きられるというのが、今では一般的な常識です。これは、世界の学者の一致した意見だと言われます。

どの動物も、成熟するまでに要する年月の6〜8倍は生きる。人間は、成熟までに要する年月は20年、その6倍だから120年、8倍なら160年まで生きられるという計算になるのです。

太古の人類は、驚くほど長命でした。

三八〇〇年前のバビロニアでは、平均年齢200歳と言われていたものだそうです。聖書や数々の昔の歴史書には、当時の人々が120歳以上まで生きていたことが、当たり前のように書かれています。

その頃の人々は、200歳くらいまで健康に生き、年をとると病気は避けられないという現在の常識は、それから見ると、間違った常識であることがわかります。

なぜ、当時の人はそんなに健康であったのでしょうか。食べ物が違っていたのです。健康に重要なのは、毎日何を食するかです。食の常識が変わってしまったので、人は短命になっていったのです。食事を昔の常識に戻せば、超健康革命を起こすことができます。それは、ナ

チュラル・ハイジーンという食の考え方です。

ナチュラル・ハイジーンについては、15号と17号でも書いていますが、「自然は常に完璧なもので、生命に関する法則を破った時に、不健康な問題が生じる」というのが、ナチュラル・ハイジーンの基本的な考え方です。そして、人類はもともと、今考えられているように、雑食性ではなく、肉食性であった。そこに戻せばよいという考え方です。

ナチュラル・ハイジーンは、果食、野菜食中心の食事です。この食事健康法は、「知的で健康的な生命科学である」と言われていることに注目しましょう。

今の私たちの食事は、二つの点で間違っているとされます。

1. 果物と野菜の絶対的不足
2. 動物性食品と、精製・加工食品の摂り過ぎ

大昔の人間は、チンパンジーと同様、果食だったのです。摂取カロリーの75%以上を果物、野菜、未精製、未加工の植物性食品で摂ること。これが、人類にとって、一番必要な食事の摂り方で、この食事法こそ超健康革命と言われるものです。

WHO（世界保健機構）は、二〇〇三年四月「食事と肥満や、これからの病気予防に関するレポート」を発表し、世界中の人々に果物や野菜を豊富に摂るようにし、飽和脂肪や砂糖を少なくする食事をするようにと警告しています。

アメリカ国立がん研究所では、一日に最低果物四皿、野菜を六皿を摂ることを強調していま

す。

野菜、果物、芋、全穀類、豆類、海藻には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富にあり、低脂肪、低塩なのです。世界の老人学のエキスパートたちが、長命で知られる100歳以上の沖縄の人たちを25年にわたって調べた「沖縄プログラム」というのがあります。沖縄の人々が長命なのは、嗜されているように、豚肉をよく食べるからではないのです。彼らは、新鮮なプラントフード（植物性食品）を摂っていたと報告されています。

でも、現在は、沖縄の人たちも肉食中心の食事をするようになって、沖縄の男性は長寿日本一から、今では26位に転落しています。

野菜と果物ばかりの食事が、なぜ良いのでしょうか。

最近になって知られた、これこそ本当の理由というのがあります。それは、「ファイトケミカル」のためだということです。ファイトケミカルというのは何でしょう。食物だけに含まれる化学物質のことで、病気から身体を守る働きがあり、活性酸素を除き、そのダメージから身体を守り、傷ついたDNAを修復し、がん細胞の増殖を阻止し、感染症を減らす、免疫力を高める、男性の性機能を改善する、慢性疲労症候群から解放する、老化を遅らせるという働きがあつて、ビタミン、ミネラルよりも、もつとパワフルな働きがあるとされるのです。

がんが多いのは、ファイトケミカルが肉食中心の食事をしていないと、絶対不足に陥るからとされています。毎日果物を食べている人は、10人中3人くらいだと言われ、しかもその量は、

体が最低必要としている量の4分の1でしかないのです。緑の生野菜は、他のどんな食べ物よりもがんの予防効果があるとされています。

野菜ばかり摂っていたら、体が必要としているタンパク質はどうなるのだろうか。ここで、自然な疑問が湧くに違いありません。ここでも、私たちの従来の常識は、徹底的に間違っていたのです。植物には、タンパク質はないと考えられていたのですが、一例をとって、ブロッコリーを見てみても、ブロッコリーに含まれるタンパク質は、肉の2.2倍もあるといわれます。カルシウムにいたっては、68倍もある、マグネシウムは13倍、ビタミンB類も10倍以上、ビタミンAは214倍、Eは60倍と圧倒的にブロッコリーの方がはるかに栄養価が高いことがわかります。しかも、肉類には含まれないビタミンC、ファイトケミカル、食物繊維といった栄養が含まれ、植物の方に絶対的に軍配が上がります。どんな植物にもタンパク質が含まれているのです。果物の5〜10%、穀類の6〜12%、緑葉野菜の40〜50%はタンパク質だといわれ、植物性食品をしっかり摂っていれば、私たちはタンパク質不足にはなりたくてもならないといわれるのです。

ナチュラル・ハイジーンのすすめるタンパク質摂取量は、カロリーの10%です。したがって、一日2000キロカロリーを摂取する人の場合、タンパク質1グラムは4キロカロリーなので、必要タンパク摂取量200キロカロリーは、タンパク質50グラムになり、果食と野菜食で、動物性タンパクを摂らなくても十分摂取できるのです。

ナチュラル・ハイジーンで栄養不足になるとは、絶対にないのです。

実際に、ナチュラル・ハイジーンの健康法を取り入れてよみがえった人たちを見てみましょう。

子育ての本を書いて有名なベンジャミン・スポック博士は、85歳の時、脳梗塞で倒れました。言語障害が起こり、手足の麻痺が続きました。ペースメーカー、ジキタリス（強心剤）のお世話になり、減量ダイエット他、さまざまな治療を試みただけでも、はかばかしい成果は得られませんでした。手足の不自由は続き、特に足の筋肉が衰えていて、常に介護が必要でした。担当の医師からは、復帰は望めないと宣告されていた。

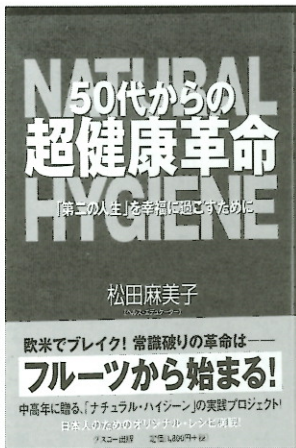
ところが、3年後の88歳の時にナチュラル・ハイジーンを知り、これこそ生命の法則だと確信して、「セルフケア」のプログラムに着手しました。食事を果食、野菜食に大転換したのです。すると、三週間で長年の抗生物質による治療で治らなかつた慢性の気管支炎が消えました。3か月で50ポンド（23キロ）痩せ、風邪もひかないエネルギー体になりました。

一人で歩けるようになり、PCR（食事改善により、予防医学を目指す会）の主要メンバーになり、全国を飛び回って講演するようになり、慢性的気管支炎があり、歩行困難で、高齢者特有の対抗性疾患等、さまざまなトラブルを抱えていたのが、超健康法で解消したのです。その体験を説いて回りました。

PCRのメンバーの一人、ウォーカー博士は、『若返りの秘訣』という本を73歳で執筆、ナチュラル・ハイジーンの大切さを説いています。人体の細胞や組織は、本質的にみんな同じで、一人がこのような健康な体によみがえることは、誰にでも起こることであると説き、性ホルモン（エストロゲン）の製造がナチュラル・ハイジーンによって正されるので、老人特有のインポテンツ、前立腺肥大、女性の更年期障害の不快感もすっきり消え、改善すると説いています。

ナチュラル・ハイジーンは、「生命の法則」に従うものなのです。薬を一切必要としない生き方が選べます。ナチュラル・ハイジーンを実践している高齢者は、10〜20歳は若く見られるのが普通です。

この原稿は、『50代からの超健康革命』松田麻美子著／グスコ出版／1,890円（税込）を参考にして書きました。この本は、「200歳まで生きる会」のバイブルに選定したい本です。会員様一人ひとりに、ぜひ入手していただきたいことをおすすめします。



## 食べない健康法

現代人は、どうも食べ過ぎて栄養過多で病気になる、早死にしているようです。自然の動物たちを見てみましょう。百獣の王ライオンも、あまり食べないで過ごしているのです。

百獣の王であつても一日飽食しているわけではなく、二三日に一回しか、獲物にありつけないでいるのです。他の動物も獲物が豊富に捕れるわけではなく、ほとんどの野生動物が一日中食を探して回り、ほんの少しの獲物にしかありつけない。だからこそ、かえって自然の動物たちは健康でいるのです。

人間が病気になるのは、これに比べて食べ過ぎるからです。言ってみれば、人間の病気は、栄養過剰病と言つてよいのです。一日一食にすれば、大抵の難病は治ると言われています。どんな難病でも、実は断食をすると治るといえるものがあるのです。

医師の石原さんは、ジュース断食をすれば健康が取り戻せる。断食後は、朝はにんじん、りんごジュース、コップ二杯でよい、昼はとろろ蕎麦。これをつけ、やがて昼も生姜紅茶二杯を飲むだけにし、一日夜の食事だけにするとよいとアドバイスしておられます。

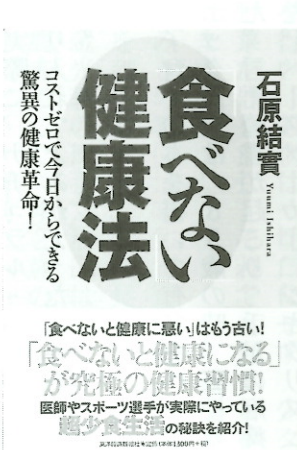
実際に、石原先生のところへ断食に来る人々がいて、難病を治す人たちがたくさんおられるのだそうです。

石原先生は、食べないことの効用を次のよう

に書いておられます。食べないで空腹になると、「飢餓ホルモン」とも呼ばれる「グレリン」が胃から分泌され、脳の中で記憶を司る「海馬」の働きをよくすることがわかつている。人体の生理は、空腹の時こそ正常に働き、心身ともに健全性を保つことができるといわれるのです。

先生は、約300万年前、アフリカ大陸で、ゴリラから派生して誕生したとされる人類は、299万9900年くらい前のほとんどの期間を、飢餓状態で過ごしてきたものだ、少食こそ老化を防ぎ、長寿につながるといわれます。

外国の医師でも、同じことを説かれる医師たちが昔から結構いて、マツケイ博士も「低栄養が動物の寿命を伸ばし、腫瘍の発生を抑える」と一九三五年に発表し、それ以来欧米の栄養学医学の分野では、一九四〇年代から「30〜40%のカロリーを制限した動物の寿命は、自由摂取動物に比べて格段に長生きで、がんなどの加齢関連疾患の発症や、生体機能の低下が遅くなる」という研究が数多く発表されているそうです。



米国ボルチモアにある国立老化研究所では、回虫から猿までの動物実験で、「カロリーの摂取を抑えると長生きをする。摂取カロリーを6

0%に抑えると、寿命が50%延びることがわかった」といいます。もう古い昔から、このような研究があつたのです。どうも、一般の人間の常識は、間違つた栄養学にとらわれているようです。

究極の少食は断食ですが、フランスのヴリーズ博士は、「断食すると、皮膚の若返りが著しく、シワがとれ、シミ、そばかす、発疹、吹出物が消えていく」と言い、カリフォルニアの断食病院では、ハーバード・シエルトン博士の指導で、幾多の難病、奇病の患者が救われ、患者たちは断食により、皮膚は若々しくなり、色ツヤもよくなり、目はイキイキとし、表情がよくなり、10〜20歳も若く見られるようになる。この皮膚の若返りは、表面だけではなく、身体全体の若返りの現われであると述べています。

日本には今、食べない健康法というのが静かに広がっています。『全国健康村21ネット』という団体があつて、毎年大阪で全国大会が行われています。今年も四月に行われました。

ここにレギュラー出演しておられる森美智代先生（森鍼灸院院長）は、何と一日青汁一杯（600キロカロリー）だけで、元気に13年生き続けておられます。ほとんど断食状態で毎日過ごしておられるのです。それでいて、体重49.5キロ前後を保ち、ふくよかなお顔をしておられるのです。

森さんは、21歳で「脊髄小脳変性症」と言われ、余命五年と言われました。そこから、断食によってよみがえつたのです。断食をすれば、どんな難病も治るものなのです。森先生は、最近、「食べることをやめました」という本をマキ

ノ出版から出され、長期断食の経験も詳しく書いておられます。

森さんは、長期断食を二度経験し、その後、今までよりすみやかに体重が増えてくることもあり、思い切つて生菜食を行うことにしたのです。森さんの断食を指導された大阪・八尾市の甲田光雄先生は、「生菜食さえできたら、病気は悪くならない。あなたの脳の細胞も、これまでみたいに死ななくてもすむ」と言われ、森さんはそれにかけてののです。

森さんの病気回復は、順調ではありませんでした。生菜食を食べた時、ふらつきが悪化して、立つて歩くことができなくなってしまいました。でも、間もなくふらつきがなくなり、生菜食を頑張りが続けたのです。すると、生菜食をしてもふらつきが出なくなりました。

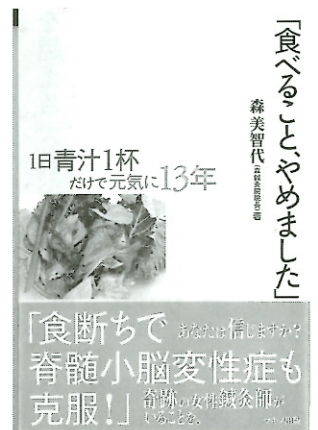
そうして、断食をしているうちに、体の健康を取り戻していっただけでなく、人間の体に潜む超感覚も磨かれていきました。

ある日、医院の庭にある野菜畑を見ると、ケールなどの野菜から、オーラが出ているのが見えたのです。以来、人や動植物が出すオーラが見えるようになったのです。

不思議なことには、食事を減らしても減らしても体重が増えるようになりました。生菜食をしていると、楽に断食ができ、体力や体重の回復もすばやくなるようなのです。一日六〇〇キロカロリーの生菜食をしながら、10キロメートルのランニングができるのです。生菜食から野菜汁だけの食事に変えても、体重は減らず、49.5キロの体重をキープしておられるそうです。

「食べることをやめました」

森美智代 著



その後も断食を行い、断食のベテランになってしまいました。何回も断食を行うことで、体がすっかり断食に慣れたようです。甲田光雄先生のところには、「青汁だけの仙人食」のお手本があり、それがとても参考になったようです。

森先生の体は、三大栄養素、エネルギーの摂取量はほとんどゼロなのです。それでいて、豊かな体重を保ち、現代栄養学的には説明がつかないのです。ただ、医師たちに専門的科学的視点から調べてもらうと、森さんの腸内細菌は草食動物に近い細菌構成になっていると言われます。つまり、牛の腸の細菌と同じだと言われるのです。牛は草だけ食べて、あれだけ大きな体をつくり、タンパク質や脂肪の豊富な牛乳まで生産しています。そのために働いているのが、牛の消化管に住む細菌たちです。

森さんは、牛なみの腸内細菌をつくることに成功し、青汁一杯で過ごせる体質をつくり上げられました。

超少食実行者は、頭の必要エネルギー源である糖質の摂取量がかなり不足するはずですが、それでいて脳のエネルギー不足で頭の働きが悪くなったり、脳障害を起こしたりすることはありません。かえって、少食にしてから頭の働き

がよくなったと自覚している人たちが多いです。断食している人たちの尿検査では、普通の人とはほとんど出ない「ケトン体」という物質が強陽性で、たくさん出ているのです。普通の人では、体内のケトン体が増加するのはかえって危険なのです。ところが、断食者の脳は、うまくケトン体を利用する仕組みになっているらしいのです。

森さんは、やがて鍼灸の勉強をし、鍼灸院を開きました。そうして一年ほど経つと、突然手がムズムズしだし、鉛筆を持って紙に向かうと、手が勝手に動き出して自動書記を始めたのです。訓練しなくても、少食にすると特殊な脳波が出て、超感覚が開けるのです。

やがて、遠くの人に気を送って治す遠隔治療ができるようになりました。

森さんはそういった体験を「食べることを、やめました」という本に書いておられます。

## 健康情報

### 断食で能力を開く

断食という行為の奥には、実は私たちの想像を超えた神秘的な力が隠されていることをご存知でしょうか。普通断食と言えば、肉体をクリーンングして、ダイエットのためとか、病氣治療のためとかに行うものです。人体の内臓の諸器官の休息が目的と考えるのが普通でしょう。それによって体質が変わり、慢性病が良くなる。

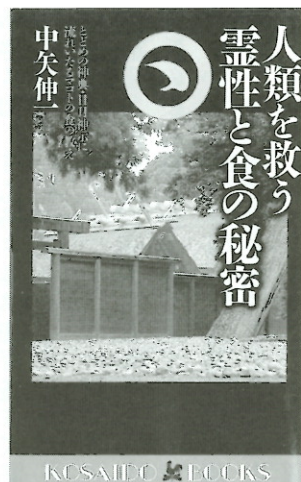
つまり、肉体の改造のために行うと考えるのが普通です。

ところが、断食にはもつと深い意味があつて、能力開発に一番役に立つ方法だったので。

体内の内臓の諸器官は、断食によって大改造される結果、鋭敏になり、本来もっている能力を自覚めさせ始めるのです。何よりも、脳内ホルモンの分泌が変性をきたし、その変性がテレパシーや遠隔透視、テレポーテーションといった超能力を覚醒させるという秘密が隠されているのです。

そういった実例が、これまでの歴史に、いくらでも拾えます。たとえば、お釈迦様は、長期の断食によつて、大いなる悟りを開かれ、仏教創設の基盤を作られた話はよく知られています。キリストもまた、荒野を放浪したとき、40日間の断食を行つて、魂の浄化を行つています。

日本では、親鸞上人も日蓮上人も断食を行つています。日蓮上人は、若い頃記憶が悪く、どうしてもお経が覚えられませんでした。すると師から、こう命じられたのです。「おまえが本当に仏道の世界に入りたいのなら、頭を改造せよ。そのためには、21日間の断食が必要だ」そこでさつそく断食を行うと、21日目、兄弟子たちが唱えているお経を耳にただけですべて暗記できるようになつたと伝えられます。断食には、人間の秘めた超感覚を引き出す働きがあるようです。断食で超人的な能力を身につけた教祖や霊能力者たちがたくさんいる話をしましょう。



天理教の中山みきは、富裕な庄屋の主婦として人生の前半期を過ごしていましたが、ある時神がかりになり、「貧に落ちれ」という神様の声を聞き、蓄財や食べ物を次々と人に施していくようになりました。夫や親族一同がこれに反対し、みきにかかった神様に懇ろに退散を願うとみきは床に伏して何も食べなくなりました。やむなく命を受けると、正常になる。そういうことが数回くり返されました。

みきはその後、90歳まで長生き、その食生活はほとんど菜食で、そして少食で断食をたびたび行つています。

75歳のときには75日間に及ぶ長期の断食を行い、穀物は一切口にせず、少々の味噌と生野菜だけを食し、それでも軽々と歩いたといわれます。

みきの教団は昭和初期の頃、信徒数400万人を越える大教団に成長しました。

金光教の川手文治郎は、元は岡山に住む一介の農夫でした。42歳の厄年の時に、喉気(のどけ)という病気にかかり、喉が腫れふさがつて声も出なくなる重体に陥つて、湯水さえのどを通らなくなりました。そこで断食をし、病氣平癒の祈願を行うと、翌月にはすっかり治つて、

そしてまもなく、金神と意志を交流できるようになりました。

文治郎の神様の声を取り次ぐ能力は、重病に陥り絶飲絶食の行をさせられた後に開いたと言われます。

大本教の出口なおは、貧しい生活をし、白湯の中に、わずかにご飯粒が浮いているような食事をしていました。そういう栄養失調状態の貧しい暮らしを長い間している中で、重労働を続けていたのです。学はなく、ひらがなやカタカナさえ読めませんでした。そのような彼女が、断食状態が続いたことで、神がかりになって、半紙10万枚以上、1万巻に及ぶ大本神論を書いていきます。その中の言葉。「日本の国は肉食などは知られぬ国であるぞよ」

太霊道の田中守平は、90日間の断食行で霊脳が開化したと言われます。断食中に不可思議な現象がおき、若干20歳の守平に神秘的な覚醒をもたらすことになりました。

稀代の霊覚者と言われる油井真砂(まさご)は、非常に教養のある女性で、女医でした。結核になり咯血、数日間意識不明の重体に陥りました。もはや死を待つばかりになつた彼女は、家族の反対を押し切り、自宅からほど近い細窪と呼ばれるところにある岩穴にこもつて、座禅を始めました。ここで最後の大咯血をして、氣を失つてしまいます。そして翌朝、目を覚ますと、病気がすっかり完治しているのを見出し、驚きました。それだけでなく、不思議な能力が備わっていることに気がついたのです。霊的能力が開化していました。

稀代の大霊媒といわれる、長南年恵(おさな

みとしえ」は、学もなく、無名の存在でしたが、その能力には驚くべきものがありました。何より驚くのは、文字通り水も飲まず、食もしない状態を14年間も続けたことです。最初のころは、肉体が弱く、食物をとらず、一日に鶏卵を1個〜2個食べるだけでしたが、そのような状態が続く中で、しまいには一切食べ物をとらなくなりました。それにつれて、霊能力が現れてき、部屋の中にいて何でもわかるという状態になってきたのです。そうして神様とつながるようになりました。

陽勝仙人は、定観10年、868年生まれで、11歳で比叡山に入り、空日律師という僧の弟子になりました。何歳のころか、金峰山に登って、仙人の草庵を訪れ、自らも仙人になる決意をしました。そうして断食行に入り、穀類を絶って菜っ葉のみを食するようになりました。ついに、一日に粟1粒を口にするだけの木喰行をするようになりました。陽勝はこの木喰行によって仙人になります。そうして白山修験道の開祖、泰澄(たいちよう)、役小角に匹敵する力をつけ、テレポーターシヨン、空中飛行も自由にしたと言われています。

木喰行をして仙人になった人たちに、「木喰応其(もくじきおうご)」「木喰五行」「木喰天明」といった人たちがいます。

普通の主婦で、断食をして超能力を身に付けた70歳のおばあさんが奈良にいました。彼女は25年間も、10日に1度しか食事をしないという生活を送りました。そのような暮らしをするようになったきっかけは、25年前に結核にかかったことです。病気を治したい一心の彼

女は、滝に打たれ、不動明王に祈る決心をして、そうして滝に打たれていると、神様の声が聞こえてきたといいます。「毎日の食事をやめて、食べたくなくなった時だけ食べなさい。いつも背を太陽に向けているように」そこで、その言葉の通りに食事を控え始めると、食欲がなくなってきました。それでも最初のうちは、3日に1回とか4日に1回とか食べていましたが、しまいには10日に1回となってしまいました。日が照っている時には、太陽に背を向け、息を大きく吸って止め、口の中で延髄から入れた光のエネルギーを食べる習慣になりました。これは、シャンバラの秘法といわれる秘密の法です。シャンバラの秘法というのは、この世のどこかにある地下の王国に伝わる秘法とされています。

彼女はそれを神様に教えられて行い、それによってテレパシー、その他いろいろな超能力を身につけました。

## SWシートの話

人や動物、植物を育てているのは、実は宇宙エネルギーなのです。人間は、宇宙エネルギーを生体エネルギーに変えて生きています。植物も宇宙エネルギーをとて上手に活かして生きているのです。宇宙エネルギーをもっとよく集めているのは、実は植物なのです。

今は、地球環境が汚染によって劣化しており、そこに住む人間の細胞のDNAが傷つくということが起こっています。そのために、人間の自

己治癒力が悪化し、病気を長引かせたりしているのです。

ここで植物の働きに目をつけましょう。植物は、光合成の働きによって、宇宙エネルギーを生体エネルギーに変換する働きをしています。植物中の葉緑体が触媒となつて、宇宙エネルギーを自分の中に溜め込んでいるのです。植物は、二酸化炭素を吸って酸素を吐き出し、空気を浄化している働きがあることは、よく知られています。

さらに重要な働きをしているのが微生物です。微生物もまた、地中水中において、光合成の働きをしているのです。微生物に宇宙エネルギーを最大限に取り込ませ、活用する働きをさせているものに「SWAシート」があります。SWAとは、スパイラル・ウェーブ・アモルファスの略で、宇宙エネルギーを吸収する微生物を特殊な方法で組み合わせたものです。宇宙エネルギーを集める力が、強いミクロの微生物をシートに組み込み、人が寝ている間にDNAを修復させる働きをするのがSWAシートです。

このシートの上に乗って休むと、夜の間にDNAが修復され、自己治癒力が高まり、症状が目立って消えていきます。実際の例を見てみましょう。

—家族全員がSWAシートに寝ているおかげで、家庭が円満です。さらに、仕事運が良くなり、主人は大きな契約が取れるようになりました。また、いいスタッフにも恵まれるようになりました。

## 良書推薦コーナー

『病をよせつけない心と身体をつくる』

クリステル・ナニ著／草思社／1470円(税込)

「夫が、一昨年夏、突然体調を崩し、育児の手助けはもちろん、仕事も十分にできない状態になり、不定愁訴ばかりで、医師にストレスが原因だろうと診断されました。13年勤務していた会社からは退職し、自宅療養してききましたが、収入がなければ生活は成り立ちません。そこで、昨年から再就職し、仕事には行っていました。が、日々疲れきっているという感じで怒りっぽく、家庭のことは何も頼めない状況でした。

私も4月から仕事に出、仕事、家事、育児とでとても疲れている状態だったので、育児にも疲れ、そんな毎日で夫との喧嘩も絶えず、離婚まで考えたこともあります。そんな時に、SWAシートの効果を聞き、夫の体調が元に戻ればと使用してみました。すると、2か月ほど使用した頃から、家で寝ているだけの夫が、子どもと関わり、遊んだり、本を読んでくれたり、おまけに掃除、家事の手伝いまでしてくれるようになったのです。

怒りっぽさもなくなり、体調を崩す前の夫に戻ったように思います。夫は、シートのことに無関心でしたが、「最近、体調がいいんじゃない？」と聞くと、「うん。そうかもしれない。体が楽に動けるもんな」と返事があり、何もできずにいた夫の言葉とは思えないほど驚いています。

SWAシートについてのお問い合わせは、

TEL&FAX:0855-53-3282まで

著者は、全米でも指折りの直感医療者だと言われます。エネルギー波動を高めて病気の波動を消す医療の指導をしています。西洋の医療ではかばかしい成果が得られず、権威ある医師たちが治療不能だと言っているにも関わらず、彼女の治療で完治してしまうというようなことが起こるのです。

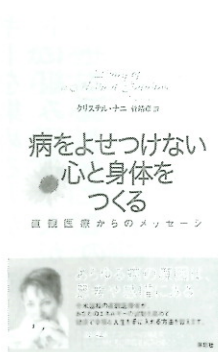
直感医療者というのは、人の体内のエネルギーシステムの障害を見つけて、それを治療してくれるのです。著者のクリステル・ナニは、すべての病気がエネルギーシステムの狂いだとしていて、波動の周波数を上げればよいことを説いています。すべての病は低い波動のせいで、絶えず周りの悪い波動、つまり病を引きつける。すると、病に共鳴して身体に共鳴した状態「病」が起こるとしているのです。つまり、人のエネルギーは、身体の内部と身体を取り巻く場に電磁波動として現れると説いているのです。

現在は、自然環境がめちゃめちゃに壊れ、病を引き起こす波動に溢れています。化学成分によって、今までにない病気が出現していて、これまでにない病の数々の要因が外部に存在するのです。それを体内のエネルギーシステムがストレスなどで低い波動になった時、その共鳴波動で病を引きつけるということが起こっているのです。

だから、病気を治すには自分の身体のエネルギーシステムに目をつけて、それを高い周波数に変えることを考えればよいのです。そのためには、自分の気質とか、思考とか、信念とかが関わって

いるのです。

現在は、昔はなかった病気がますます増えています。理由は、そんなところにあつたのです。今こそ、宇宙エネルギーについて目をつけなくてはならない時代です。そうして、それに対処するには、どういった感情を持ち、思考し、振舞うかが重要なことになってくるのです。病の原因は、思考と感情にあると著者は言います。深読みをすれば、その背景にあるものをこの本は理解させてくれます。



### 編集後記

「200歳 万歳！」を編集していると、月々大変多くのことを学びます。そして、学んだことをできるだけ取り入れ、実践に移していくことで、編集者の思考、生活習慣が大きく変わっていています。その成果があつて、年をとるほどに体調がよくなり、エネルギーがアップして若返りしていくのを感じています。皆様はどうでしょうか？

ぜひ、お便りをください。 S

【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527-15

☎0855-5215301

FAX 0855-5215797