

200歳万歳!

200歳まで生きる会
平成20年8月・第27号

ノコちゃん、コーヒ沸いたよと私を起こす主人と愛の二人三脚で一日が始まります。二人合わせて、141歳で、三人の子供と八人の孫がいます。主人は銀行を退職してから家庭菜園や、洋ラン作りを楽しみ家事をしています。私は厚生省認可の療術師です。外科的手術や、注射、薬剤は使用しませんが、脳梗塞の後遺症や、リュウマチや、小児麻痺など医者で治りにくい患者さんたちを元気にさせていただく仕事を主にしています。大事なことをお伝えします。

目覚めたとき、すっきりした感覚がないのは、睡眠中に、口呼吸か、いびきをかいているか、無呼吸をして、脳が酸欠しているためだと思います。こんなときには、片方の鼻の穴を塞いで他方の鼻から勢いよく空気をいっぱい吸い込んで口から吐きます。これを三回します。それから反対側も同じ事を三回します。酸素が頭の中に入り、すっきりします。口呼吸といびきと無呼吸は筋肉の弛緩の原因があります。200歳まで生きよう会の皆さん!白内障と緑内障と口呼吸は手技でよくなりますので治療なさって、毎日、元気に眼が覚めて欲しいです。

障害児の方々が座れるようになった。歩けるようになった。飲み込めるようになった。と喜んでいただいておりますが、障害者が安心して働けるところは今でもないように思います。私は幾つもの峠を越えて親業が終わり、死の準備ができた頃から与えられた残りの人生を御縁いただいた障害児・者の為に楽しみながら生きていこうと自分の中で新たな門出をしました。奇想天外な発想をして、考えることが大好きだから何年も何年も悩んで考えて、やっと民話の竹の中に可愛い女の子が座っていた、あの

「竹取物語」からヒントを得て、簡単に人様に喜んでいただける彼らの仕事を見つけてあげることができました。それは今、日本中にはびこって邪魔者扱いにされているあの竹を細かいパウダー状の粉にしたもので、成分と理論が解り、製品も出来上がり、痛みや、痒みが消えたり、筋肉を弛緩させることができ、使い方も簡単な方法が編み出されました。私の患者さんも使って、肩こりがとれた。アトピーがよくなった。ひざや腰の痛みや冷えがとれた。腱鞘炎がよくなった。坐骨神経痛がよくなった。足の張れが引いた。髪の毛が増えた。痩せた。本当に魔法の粉だと喜ばれています。それで障害者の方に独学で得たものでなく、正式に伝えようと思ひ、聖カタリナ短期大学に入学して、聖書、栄養学、機能解剖、社会福祉、臨床心理、音楽療法、マーケティング、などに力を入れて勉強しています。校門を後にすると大半を忘れてしまうのですが、うまくゆけば来春、私は卒業で、主人は女子大生の運転手をリストラされる予定で、働くママを助ける仕事と、昼間のペット預かり、働く人の栄養と健康管理を老人と障害児・者と児童と幼児や、助けてくださる医者の方、ナースの方やボランティアの方々と一緒に楽しくできる仕事と場所を提供することです。今までのように彼らに受身でなく能動になつてもらいたいからです。彼らが一緒に集い、治るところを元気にすれば、わいわい、がやがや、ごたごたすると、エネルギーがみなぎり、悲しいことや、辛いこともあつたけど、すべてを個性と捕らえて、働くことができれば自分で稼いだお金で自分の欲しいものを自分で買に行く生活をすれば、寂しさも吹っ飛び、

生まれてきて良かったと生きる力が出てくると思っています。その資金は各地で話させて頂く講演料や本、「手さぐりの施療所から」・「ほっこ」とDVD「奇跡の背療法」などが財源です。200歳を生きる会のみなさん!よろしければ、講演の依頼や本を注文してください。送らせていただきます。これからも喧嘩しながら手助けしていただける主人と二人三脚で、意義深い人生の膜が引けるように400歳を目指して歩もうと思ひます。



柳原能婦子(やなぎはらのぶこ)

1940年香川県生まれ、県立丸亀高等学校卒業。1976年長女の耳が聞こえなくなり、現代医学でも東洋医学でもよくなり、最後は親の力で治すしかないと決意。当時医学会では重要視されていなかった筋肉の働きについて独学で勉強を始め、最終的に完治させた経験を持つ。1982年厚生省認可療術行為認定証を取得。頭蓋骨も背骨も筋肉の緊張や弛緩により変異が起こり神経系に問題が出るのが解り、相関関係により独自のリハビリ法を編み出し、先天性、後天性の障害児・者と二人三脚で頑張っています。

連絡先
郵便番号 791-8004
愛媛県松山市鴨川1-9-12
電話・ファックス/089-978-2613

特集

鉄の話

病気の原因は栄養過剰から

病気は栄養過剰、カロリー過剰が原因なのです。安保徹先生は、「ねずみの実験で、エサのタンパク質を減らすほど免疫力が上がった。タンパク質をゼロにしたねずみが一番長生きで、アメリカのトップジャーナルに論文で発表した」と言われます。

栄養過剰になるとアジドーシスになり、病菌を繁殖させます。だから熱が出た時は、栄養を摂るのではなく、逆に栄養を摂らない、断食をする、その方がよいとも言われています。熱は栄養過剰から起こるのです。熱源は、体内の余剰のタンパク質なのです。

タンパク質（肉、魚類）の食べ過ぎが万人の不健康の原因なのです。このことをよく理解しましょう。

断食がよいのは、口から熱源になるタンパク質を摂らないからです。腸からのタンパク質の吸収を止めれば、病気はスツと片づきます。熱のある時は、タンパク質を摂らないことを心がけましょう。

なぜ、風邪をひくのでしょうか。鼻がつまり、鼻水が出る。のどが痛い。頭が痛い。腰の方が寒い。これらは風邪の症状ですが、タンパクの

過剰から起きると言われています。それを消すには、栄養を摂らないこと。そして体を温めることです。

熱いお湯を2リットル飲んで体を温めると、毛細血管が広がり、血管の詰まりがなくなり、鼻づまりもスツと消えます。

滋養鉄を摂る

タンパク質には硫黄が含まれます。そこで、余剰のタンパクを消すには、滋養鉄を摂る知恵を身につけましょう。

滋養鉄を摂ると、余剰のタンパクと結びついて、硫化鉄になって体の外に流されます。タンパクは、絶えず尿素になって体外に出ていくのですが、摂りすぎると、余剰タンパクが血管のあちこちに詰まって肩こりになったり、腰痛みになったりして病気を引き起こすのです。

そこで、その痛くなったところをドンドン叩いてやると、詰まりが取れて流され、楽になります。腹が痛い時は、肝臓の近くを、ドンドン30分くらい叩くと痛みが消えます。痛みが消えると、もう治っているはずです。痛みのある場所には、そこにタンパク質が溜まっていると考えましょう。

それを消すには、そこを叩いたり、温熱療法で熱して冷たいところを温めること。または、滋養鉄を摂ることです。

叩いたり、熱したりすることで、滞っていたタンパクが流され、過剰タンパクがなくなるの

で熱が消えます。熱を下げるのは、過剰タンパクをなくする考えが何より大切と理解しましょう。



Sさんは半年あまり神経痛で、足から腰まで痛み、歩行困難でベッドに寝込んでいました。そこへ、鉄のことを30数年も研究して、『体力は鉄によって決まる』を書かれた著者の水田先生が来られました。「ああ、神経痛ですか。私の言うようにすれば心配はいりません。まず、背中を叩かねばなりません。私が叩いてあげます」と、トントンとうつ伏せに寝ておられる奥さんの背中の肝臓部を叩いてあげました。

足腰が痛いのに背中を叩くものだから、不思議がってSさんは、「どうしてそんなところを叩くのですか？」と聞きました。「この叩いているところに栄養が余り、それが足や腰の方にもいつて、そこでも溜まって痛めているのです。痛いのはみな、余剰の栄養なのですよ」「こんなに弱っていても栄養が余っているのですか？」

「そうですよ。奥さんは、寝込んで運動をされませんがね。運動をしないと栄養が消化されず、過剰になって残るのですよ。ことに痛みの伴う

病人は、食事を少なくし、お肉や卵、豆腐を食べてはいけません。「豆腐や卵には、滋養があるからいいでしょう?」「それは、運動したり、腹がすいたり、健康に動いている時には良い食物です。奥さんのように動かない方は、消化の悪いこんにやくやひじき、ごぼう、漬物などがよいのです」「ごぼうやこんにやくは消化しにくいから病人には悪いでしょう?」「あなたのような痛みのある方には、消化しにくいものがないのです」「消化しにくいものは、胃腸を害するでしよう?」「とんでもない。胃腸を害するのは、みんな消化のよい滋養のあるものなのです。昔から、こんにやくやごぼうに中毒して死んだなどという例は一度もありませんよ。消化しにくいたくわんが、胃につかえて腹痛を起こしたという試しもありますよ」

そんな問答をしながら、水田さんは奥さんの背中を1時間ほど叩きました。そして「毎日、滋養鉄を食後に塩水と一緒に摂るように」と言い置いて帰りました。

雨が降っているのに、傘を借りて帰った水田さんは、4、5日後に傘を返しにきました。すると、青白い顔をして寝ていたSさんがすっかり元気になり、もうどこも痛いとこがなくなつて、全然くたびれもなくなりました。清々した顔になっていました。あの時は、7か月も病んでいたのに、今はすぐく元気になっておられたのです。滋養鉄ほど急速に病気を消すものはありません。

鉄が体力のもと

鉄こそ体力のもとなのです。ハイハイができないといっていた子に滋養鉄をすすめると、たちまち次の日からハイハイするようになったり、足腰が立たなくて歩けなかった5歳の女の子に滋養鉄をすすめると、たちまちすっかり歩く子に変わったというような実例がいくつもあります。

老人になって足に力が入らない。足がいつも疲れた感じがするというのは、鉄不足で力が出ないのです。滋養鉄を摂ると、たちまち体力ががついて、足腰も軽くなり、元気にあふれます。絶えず貧血がちである。手や顔が青白い、黄色いというのも鉄不足です。滋養鉄を摂ると貧血はすぐ治り、手足が黄色い、顔色が悪いのは、すぐに赤くなります。ただし、普通の薬局で手に入る鉄ではありません。滋養鉄であることが大切です。薬局の鉄は還元鉄で、すでに結婚していて(化合状態がすでに安定して)いて、タンパク質の硫黄と結びつくことができません。滋養鉄は酸化鉄で、まだシングルの鉄なので、腸の中にある食物中に含まれる硫黄と結びついて、余分のタンパクの働きを消す力があるので、す。

腸の中にある食物中の硫黄は、まず水素と化合して、硫化水素を作ります。この硫化水素中の硫黄が鉄と化合して硫化鉄となります。硫化鉄は、酸化鉄よりも化合状態が安定しているの

で、吸収されない鉄になってしまいます。

鉄の働きを知ることが重要です。鉄には、正業と副業の二つの仕事があります。人体における鉄の必要量は、一日1グラム以下です。ところが、滋養鉄は一回に少なくとも10グラム、熱がある時は、一日10グラムを2回、手足が黄色いなどの症状の時は、一日100グラムも摂るのがよいとすすめられています。なぜでしょう。

鉄には正業と副業があつて、正業の働きとしては、血中に吸収され、血球を新たにつくるためには、わずかでもよいのですが、副業として、腸内の余分な硫黄と結びついて、余剰なタンパクの栄養分を外に運び出してくれる重要な副業の働きがあるのです。体内の余剰のタンパク成分を消すのに、滋養鉄が非常に大きな働きをしているのです。

顔色が青白い人は鉄分の不足です。この場合は、滋養鉄を一日10グラム(大きじ1杯)ずつ摂ってもなかなか改善しません。効果を出すには、一日100グラム〜150グラムを飲むと、顔色がよくなります。心臓の鼓動も正常になります。昔なら、お酒を一合飲んで赤くならなかった顔が、一合でも赤い顔になります。

滋養鉄は、通常は一日30グラム(朝、昼、夜食事の後に、滋養鉄を塩水と一緒に)摂るとよいのです。健康な人では、一日10グラム(大きじ1杯)で十分です。

衰弱は筋肉内のグリコーゲン不足から

痩せている、衰弱しているのは、タンパク質の不足からではありません。痩せていても、衰弱していても、タンパク質を摂ると、それが熱源になり、過剰エネルギーとなり、病気は治りません。

熱のある時は、タンパク質を摂らないで、糖分を摂ることを考えましょう。糖分は、砂糖ではなく黒糖で摂りましょう。糖分は痛みを出さないし、痛みを消します。

激的な神経痛をどう治せばよいか。まず、タンパク質を摂らないこと。果物、野菜中心にし、脂肪と炭水化物を中心に摂ります。片栗、みかん汁、生姜糖などを摂り、そして、背中の肝臓の下部をトントンと叩きます。足や腰が痛んでいるのに、背中を叩くのはどうしてかというところ、そこに過剰な栄養がたまっていて、それが足腰の方にもいつて痛みをつくるからです。元は、肝臓にあるのです。

痩せて体が弱っていても、栄養が余っているのです。通常は痩せて体が弱っていれば、栄養不足だから栄養を摂らないといけないと考えます。でも、魚や肉、卵、豆腐は、食べない方がよいのです。と言うよりは、食べてはいけないのです。元気な人は食べてもよいのですが、病人にはタンパク質を摂らせないようにしましょう。

脂肪、炭水化物（片栗や糖分）はよいのです。

ただし、脂肪はオメガ3であること。糖分は黒糖にしましょう。足の立たない人は、滋養鉄をたくさん摂らせると足腰がしつかりしてきます。

胃腸病にも滋養鉄が一番よいのです。胃腸病は、胃腸が動かず、静止している状態を言います。胃腸が動かないのは弱っているからです。滋養鉄を摂ると、胃腸が生命力を復活して働きがよくなります。滋養鉄は、胃腸の蠕動を促進して、今まで静止状態であった胃腸が、にわかには活動力を得て動き出します。滋養鉄を飲んで嘔吐の気味があるとか、下痢の気味があるとかは、衰弱状態の胃腸が元気を取り返したしるしです。続けていけば、胃腸が元気になります。

滋養鉄を摂ると便秘をするという人は、ごく少量ずつから慣らしていけばよいのです。出典：『人類病死の原因に就いて』（絶版）

先着30名様(会員に限る)に
冊子『滋養鉄』を無料で差し上げます。
冊子お申し込み先
FAX:0855-52-5797
(200歳まで生きる会事務局)

滋養鉄(商品)についてのお問い合わせ先
電話番号:0120-10-4972
(しちだ・ライフまで)
FAX番号:0120-70-4972
(24時間受付)

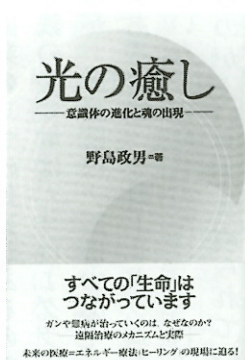
トピックス

今は意思の時代

時代が大きく変わってきました。これまでは物質中心の考え方が主流でしたが、今は目に見えない、思考とか意思、イメージといった、目に見えないスピリチュアルなものへの理解が、大幅に必要とされる時代になってきています。

人の意思は脳、病気、他人、植物、時間、あらゆる事象に影響を与えていると言われ、それは科学的実験によってどんどん確かめられ、意思を正しく用いることが重要とされるようになってきています。

鹿児島市の出水市に野島医院というのがあります。この野島先生は、『意識を変えれば病気の波動が消える』（たま出版）、『光の癒し―意識の進化と魂の出現』（太陽出版）などの著書があり、手術も放射線治療もせず、抗がん剤も漢方、健康食品の類も一切処方せずに、魂レベルのヒーリングで、次々と患者の病気を治しておられます。



患者の意識を変えさせること、魂に働きかけることによって、病気の治癒を行っておられる

のです。すると、1週間でガンが治ったりしています。例えば、K・Mさんは、末期の胃がんでした。胃全摘手術、その後、抗がん剤治療をすすめられ、意識で病気は治せるという評判の野島医院を訪ねて、人間は肉体ではなく意識体であることを教えられ、意識を変えることで病気が治ってしまったのです。そのような事実を聞き伝えて、全国から難病の患者がこの病院を訪ねてきています。

野島先生は、病気を治すための6つの条件として、次の6つを挙げておられます。

- 一、病気は自分がつくったものだと思える
- 二、人間は霊的な存在であることを理解する
- 三、人に対して奉仕をする
- 四、人を非難しない
- 五、後悔をせず、反省する
- 六、人を許し、自分を許す

ここに、先生が常々言っておられる言葉があります。「病気は本人の意識が作りだしているのだから、意識を変えれば病気はなくなる」「本来はすべての人が『生命』であり、『霊』であり、『神』である」「霊とか神とか言うのと、宗教臭くありませんが、今では科学が宗教の分野にまで入り込んできました。それは西洋医学は目覚ましい成果を上げてきたものの、病人の数が一向に減らず、西洋医学の限界が見えてきたためです。

最近では、精神神経免疫学という新しい分野も開かれ、人類が古来続けてきた祈りが最先端の研究分野になりつつあります。

この野島病院は、院内が聖地のようになっていて、人々は先生の講演を聞くだけで身体が温かくなり、室内の温度が上がるといふ現象が見られます。波動が共鳴するのです。魂の波動が人を癒します。

野島先生は言います。「自分を有限の人間だと信じ込んではいけません。それでは霊や魂の世界を信じるのができないため、意識を拡大向上して無限の知恵、神の領域まで至ることができない。意識体を進化させ、魂レベルにまで自分を高めなくてはならない」

現在は、フロンティア科学者たちが「想念の力」について最新の学説を次々に発表している、そういう時代です。心の中の思考が物理的現実を変えるというのが、その基本にあり、私たちが抱く思考の一つひとつに物質を交換させる確かなエネルギーがあると、考えられるようになってきています。

プリンストン大学のロバート・ジャンと、その同僚のブレンダ・ダンは、協力して、科学的根拠に基づいたリサーチ・プログラムを開発しました。そして、250万回以上にも及ぶ実験を重ねた結果、二人は「人間の想念には電気製品に影響を及ぼす力がある」ことを証明しました。なんと、非生物にまで人間の想念が及ぶという研究が、非科学的なことではなく、科学的なこととして研究に取り上げられるようになってきているのです。

コピー機に名前をつけて、毎朝いたわりの言葉をかけて使うと、故障がなくなった等の研究が発表されています。

私たちの身体は、実は魂のしもべにすぎず、思考のための道具なのです。身体を動かしているのは魂なのです。私たちの身体は、魂に指示されたとおりにしか反応しません。心臓のそばに宿っている魂が、感情というシステムを通して身体をすべて管理していて、この魂が生命を維持するために、全身にホルモンを分泌させているのです。魂はこれを独自にはなく、その人の価値観や思考の指示のもとに行っています。そこで、今の私たちの生きる次元で考える、すべての人が持っている価値観のおかげで、思春期を過ぎると、体内での各種ホルモンの生成が止まってしまいます。

これらのホルモンの生成がやむと、ある種の人を死に向かわせる「死のホルモン」が体内で起動し、全身が衰退して、老いて死んでいく過程が始まります。私たちが「老年」という想念を受け入れ、身体が衰えて死ぬことを当然のことと考えるので、私たちの身体はゆっくり死の崩壊へと向かっていく。そういうことがわかってきました。

実は、私たちはまったくそのままの状態です、自分たちの身体の老化のプロセスを逆転して、若い時に戻し、いつまでも生きられる力を自分の内面に持っているのです。それをどうやって活かせばよいのでしょうか。ただ自分の考え、思考を変えさえすればよいのです。自分の言葉の中に「年老いた」という言葉を持たないようにし、代わりに「永遠」という言葉を入れるとよい。たったそれだけでよいのです。

ここで、ホルモンについて理解しましょう。人を若返らせたり、老いさせたりする働きをし

ているのはホルモンです。私たちの存在を司っているのは私たちの魂で、魂は、感情体系を用いて身体を司っています。ホルモンの流れを分泌するように、ホルモン分泌の中枢である脳下垂体に指示を出しているのは、実は魂なのです。

そこで、魂が脳下垂体に指示を出して、身体全体のホルモン系の流れを変えさせれば、人は若返ることができるのです。そうして脳下垂体が開花すると、これまではとても可能だとは思えなかったような形で人生が変わり始めます。

そうなるためには、瞑想をし、脳下垂体に語りかければよいのです。脳下垂体に次のように語りかけましょう。「私の内なる脳下垂体の魂よ。私はあなたを愛しています。これまで忠実に死のホルモンの分泌をしてくれてありがとう。でも、今日からその役目を終わり、生のホルモンを分泌し始めてください。そうして私を日々若返らせてください。私はそのおかげで日々若返ります。感謝します。感謝します。感謝します。」

すると、脳下垂体は死のホルモンを分泌し続けるという苦役から解放されて、喜んで生のホルモンを分泌し始め、その祈りを聞き届けて、若返らせてくれるのです。

脳下垂体が開くと、松果体を通るホルモンの流れが増え、眠っている心が目覚めます。脳の各部を開放し、レベルの高い、より高度な思考の波動を全身で体験することが可能になります。身体を固体の密度から、光の密度へと移行し始めてくれるのです。

スポールディングの書いた『ヒマラヤ聖者の生活探求 1』（霞ヶ関書房）の第23章に「4

00歳の美女の生活」という章があつて、その400歳の女性が18歳くらいにしか見えず、どうやってその若さを保つのかと秘密を聞くと、「老年とは人の心が作り出すもので、逆に子どものような心を持ち、自分の内なる神の子の姿をイメージするのがよい。寝入る前に『我が内は常に若く、常に美しい霊的な喜びで満たされている。我が心も目も鼻も口も皮膚も美しい霊体である。我が身体は神の子の霊体であり、今宵いま完全である』と自分に言い聞かせるとよい」と、200歳を過ぎても、若さを保つて生きられる秘密が書かれています。

私たちの思考が現実を作るのです。私たちの脳は実は非常に精密な働きを秘めたハードで、そこにどのようなソフトを入れるかで、ハードである脳の働きが変わってしまいます。思考こそがすべてなのです。ですから、頭にどのような情報を入れるかが、問題です。入れた情報で人は自分自身を縛ってしまうのですから。

健康情報

筋力を鍛える

健康長寿に生きる秘訣の三種の神器は、食と運動と意識の持ち方の三つにあると言われます。そこで、今月号はその三種の神器に目を向けた編集をしています。

年を取ると、身体を動かすことが少なくなりますが、運動量が減り、すると筋肉が衰えていくこととなります。筋肉を動かさないと身体は冷え、エネルギーは使われなまま脂肪となったり、血液中に老廃物として残ります。するとそれが病菌を養ったりすることになります。

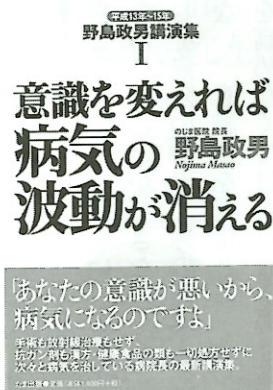
運動不足は水をうまく排出しなくなり、水毒になり、身体を冷やし、痛みを作ります。身体が肥満するというのは、水分過剰で生じた現象で、もとはと言えば、運動不足によるものなのです。

毎日少しずつ筋肉を鍛えれば、体温は上がり、余分な脂肪は燃焼します。逆に筋肉を鍛えることで筋肉の発達した健全な身体になります。

運動不足で過すと、下半身の筋力が落ちていき、身体は冷え、低体温になります。そうして体温が1℃落ちると、免疫力は30%低下するので、病気をしがちになります。

腹筋が衰えると、内臓の働きを悪くし、内臓がうまく機能しないこととなります。腹筋を鍛えると、生命力を強化することになります。

実は、免疫細胞の70%は腹にあるとされ、腹が身体の中で、ここを冷やすことが悪いので



す。うつ病は、腹の冷えからくるとする説があります。

老人の背中はずせ前かがみになるのでしょうか？下半身が衰えると背中の筋肉も衰え、そのために姿勢がだんだん前かがみになります。運動をしないと足の筋肉は老化に伴って衰えていくのが普通です。だからこそ、毎日ウォーキングをしたり、筋肉トレーニングをすることが必要なのです。老化現象とは、つまり、足の筋肉の衰えを意味するのです。ここを鍛えると、老化を防ぐことができます。

筋力の低下で血流も悪くなり、すると身体のうちこちに不調が現れるようになります。目が老眼になったり、耳鳴りがしたり、めまいがしたり、しわやたるみ、歯が悪くなるのも筋力が落ち、体力が落ちます。

筋肉の70%は足を中心とした下半身に存在するので、下半身を鍛えることが大切です。とって、上半身を鍛えることを忘れて、下半身は若いのに上半身は老化していくということが起こります。

2005年厚生労働省は、170万人の認知症患者がいると発表しました。これが20年後には倍になるだろうと言われます。認知症の4割はアルツハイマーで、それは神経細胞がうまく働かない症状なのです。アミロイドBという異常たんぱくが脳内にたまり、脳の神経細胞を傷つけるので起こるとされたり、海馬周辺の血流を悪くし、そのため記憶力が衰えるとされています。筋力をつけると、認知症は予防されるのです。

運動により脳細胞に血液が供給され、海馬周

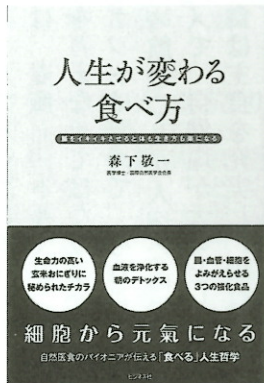
辺の委縮を防ぐことができます。90歳以上でも筋力トレーニングをすると、筋力が向上し、認知症にはならないですむと言われます。

人体の最大の器官は筋肉に他ならないのです。筋肉トレーニングは、血液の流れをよくし、心臓の働きを強化してくれます。筋肉の収縮、弛緩をミルキングアクションと言いますが、筋力トレーニングはその働きを強め、余分な脂肪や水を体内にためずにすむのです。

下半身の筋力トレーニングは、一日わずか3分間でよいと言われます。それだけで全身の血行をよくし、心臓の働きを助け、体温を上げ、免疫力をアップし、骨を強化すると言われるのですから、毎日の体操を怠らず、老化防止を心がけたいものです。

良書推薦コーナー

『人生が変わる食べ方』森下敬一著
ビジネス社 / 1,2650円(税込)



ここに国際自然医学会会長 森下敬一先生の書かれた「人生が変わる食べ方」という本があります。この本の中で先生は「心身不調の原因の大本は、すべて食事にある」と述べておられ、そうしてどのように不調を改善すればよいか、

それは自然医学を考えることだとしておられます。

病気になるためには、①毎日の食事で病気を防ぎ、病気を治すこと。②心身をフルに動かすこと。この二点を考えることが重要と先生はしておられます。

食事は生きたものを食べなくてはならない。生命力の高いものを食べるという考え方が重要だと森下先生は力説されます。

先生は、長年長寿村の人たちの生き方を研究してきて、長寿者たちの生き方にはいくつかの共通した単純なルールがあるのを見つけ、これまでの医学や栄養学のあり方には、根本的に欠陥があると指摘しておられるのです。

日本は今、100歳以上の人が2万5千人を超えるそうです。この人たちはすべて健康で、毎日をいきいきと暮らしておられれば、問題ないのですが、そうではないのが問題です。これに比べて中央アジアのグルジアの長寿者たちは、100歳を超えても非常に健康に過ごしている、その違いは何だろうと先生は研究してこられたのです。

ロシアと国境を接するカフカス山脈のふもとに農村地帯は、当時112歳のチェモールさんたちがいて、先生が行かれると、歓迎パーティーを催してくれました。そのとき、100歳を超す長寿者たちは、アルコール強度20%のウォッカで乾杯し、三人の長寿者たちは一気に飲み干したというのです。彼らは、背筋を伸ばし悠々と楽しそうにウォッカを飲み干しました。

コーカサス地方の長寿者たちを訪ねたときも、100歳を超す長寿者たちが、実によく酒を飲

んだそうです。自家製のワインを日常的に愛飲していたそうです。

森下先生は、長寿者たちのルールを次の5つに分けました。

- ① 未精製の穀類が主食。そして少食で、わずかな副食しか摂らない。
- ② 偏った食事をしていない。栄養学から見るととても偏っている。
- ③ 腸内悪玉菌を発生させる肉食はほとんどしない。
- ④ 腸内善玉菌を増やす発酵食をよく摂っている。
- ⑤ 酒、たばこなどの嗜好品を適度に摂っている。

中央アジアのウイグル自治区の長寿者たち、100歳以上の九人の食事の献立メニューは、次のようでした。

ひまわり、小麦から作られたナンと、お茶が中心の食事。冬はほとんどナンだけの食事です。高114歳から最少102歳までの100歳を超える長寿者たちが、皆元気であったそうです。そんな偏った食事をしていて、小さな病気すらしたことがないというのです。

食べ物に宿っている生命力について、注意を払うことが大切なのです。これらの長寿者たちは、常に新鮮なものを食べていて、古くなつたものは捨てて食べないでいるのです。彼らは食べ物から生命力をいただいているのです。古くなった果物や野菜は食べないこと。常に新鮮であること。採りたてであること。数日たったものはダメとしています。

森下先生は、玄米食は生命力が高く、白いご飯はダメとしておられます。波動測定器で生命

力(気能値)をはかり、気能値を上げる食事を摂ること。すると生命力が上がるとしておられます。

食の基本は米と水と塩の三つで、まず水の取り方として水道水はダメだと言われます。水道水は、麦飯石、トルマリン石などで浄化することを考えなくてはなりません。天然の鉱石や炭をポットに詰めて、それらを活用して水の質を高め飲むことが大切なのです。塩は精製塩はダメで、自然塩が大切としておられます。

食は主食を充実し、副食は少なめがよいのです。明治のころの車夫は江戸から日光まで110kmをノンストップで走るといわずぐれた体力をしていました。その食事の内容は玄米、大麦、じゃがいも、粟、ユリ根などであったといえます。牛肉を食べさせるとすぐへたばつたというので、肉食はエネルギーを与えるところかかえて悪いことがわかります。

要は、酸化した食べ物を口にしないことが大切なのです。太陽の光に照らされた干物や発酵食品を摂るようにすること。動物食は腸内で腐敗しやすいからだめということなのです。食品の質を見分ける術を身につけることが大事。主食6、副食4にし、ご飯は、自然塩で握った玄米おにぎりがよい。一日1回は玄米食で生命力アップせよと説いておられます。

朝は断食がよいのです。すると、エネルギー代謝の組織間調整が行われるからです。朝は胃腸に休む暇を与えてあげることが大切なのです。朝はデトックス、排便が大切な時間帯で、便をきちんと出さないとやる気が生じない。疲れが抜けないのは宿便や老廃物、有害物質が腸にたまってからだと説かれています。

身体に力がなくふらふらするのは、平生、生きた食品を摂っていないから。生きた食品とは、玄米、みそ、梅干し、海藻類、ニンジン、ごぼうの根菜類、自然塩を摂ることであるとされています。

サプリメントは、自分の生命力を高めるサプリメント①酵素②葉緑素③胚芽を摂るのがよく、他の栄養素に飛びつくのは、あまり賢明でないことを説いておられます。酵素は腸内のクリーニングに大活躍をしてくれ、腸内に多くの酵素が活動していることで、私たちの日々の健康が維持できているのです。葉緑素は、血液をきれいにしてくれます。葉緑素は、造血と浄血の作用をしてくれるありがたい物質です。胚芽は、生きた食品で体細胞に生命力を与え、活性化する働きをしてくれます。

過食、大食をすると風邪を引きやすくなるので、できるだけ少食を心がけましょう。

編集後記

あつという間のひと月です。でも、編集者は、この会報の情報を生かして頑張っています。この会報の情報は本当に貴重です。自分で編集しながら、そのようなチャンスを与えられていることに感謝。感謝。

【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

☎0855-5215301

FAX 0855-5215797