

なかの問題と捉えるのも同じです) 粘膜の状態を悪化させるのは砂糖と乳製品です。

運動

毎日身体を活発に動かします。ウォーキングも必要です。家事をこなすこともいいですね。

足の裏をもみしだくことも非常に効果があります。湿疹を早く出し、早く改善します。

皮膚と排泄作用

乾燥した肌は表面に熱があります。サバンのような砂地です。井戸としての汗腺が少なく余分な水分が奥深くに溜まり、余分な熱の発散がしにくくなります。地下に水滞があるのに表面は熱い状態です。ですから植物としての毛が熱で抜けやすくなります。治る過程で眉毛などの体毛が復活するのは表面の炎症からの熱がなくなるからです。

加圧酸素カプセルから出たときに赤みが取れている人が多いのはお血が洗い流されたからです。

皮膚の排泄作用を強化するには冷湿布摩擦をお勧めします。症状の出ないところだけ摩擦します。自律神経を強化します。

控える食べ物

パン、クッキー、クラッカー、せんべい、お好み焼き、たこ焼きなど粉を焼いたもの

乳製品全般、チョコレート絶対駄目です・トロピカルフルーツ、ソフトドリンク、ピリ辛いもの

できれば食べないほうが少し

だけにするもの

麺類、果物、冷やしたものの日々のメニューは和食ですね。次回もアトピー編が続きます

美味しいですか「みどりのお米」

研究所ではお昼に「みどりのお米」でランチを提供しています。時々、「ここのお飯は美味しいけれど、同じみどりのお米を炊いているのにこんなに美味しくありません。どんな炊飯器で炊いていますか」と尋ねる方が多いです。

美味しく炊くには条件がいくつかあります。

- 1 水が良いこと。
- 2 炊飯器の能力が高いこと。
- 3 キチンと塩を入れて炊いているかどうか。雑穀を混ぜているか・・・今回は当研究所で使っている炊飯器を紹介します。象印の「真空圧力極め炊き」です。ZONACONインターネトで「カカク・コム」で検索します。
- 5 合炊きで三万円弱程度です。

象印の回し者ではありませんが・・・

象印の回し者ではありませんが・・・

エゴギョウ講座

- わたしたちの内部には5人の異なった性質の人物がいます。
- 1 (火性) 好奇心満点遊び人の子供
- 2 (土性) 人とつながることで満足感と安心感を得る人
- 3 (金性) 競争や勝ち負けにこだわり不機嫌になりやすい人
- 4 (水性) 人の様子が気になり、機嫌を取り結ぼうとする、依存的子供
- 5 (木性) 得か損かの判断をする冷

静に検討する人

この中で最も重要な人物は1と2の人です。本当は他の3人は必要ではありません。というよりもこれら3名は、本当は実在しない幻想の人物なのです。これらはつとめて社会的な人物たちです。そして社会は幻想です。この三名はその幻想に意味を与えている人物たちです。

不平等で競争的で安心できない社会でこそ醸造された人たちです。

自分たちのことを人と言ひ、その他の地に住む人のことを「人でない人」言うアマゾンの奥地に住む部族があります。そこには支配者がいません。みんな平等です。そこでは大人も子供も狂ったように泥遊びをすること

があります。一人の子供が亡くなると数百人の村人全員が泣き叫びます。だれにも親身になり心配します。そこには威圧する人がいません。人の顔色をみておどおどする人もいません。失敗を恐れる人もいません。損得を考えてケチな考えを起こす人もいません。

その必要がないからです。 狂っていない社会では1と2の人物こそが実在します。わたしたちの社会は狂っているのです。3, 4, 5の人物が生きるために登場することになります。狂った社会に適應するため

の狂った3名の人物たちです。しかし、こういう狂った社会だからこそ、人間らしくあるために1, 2の人物がよりしつかりしないといけません。1, 2が弱ってしまつては

本当に狂つからです。

自分の中に棲む少年少女をもっと、もつとあやしてあげましょう。

研究所のスケジュール

インソールの相談日

月・金・土

第一と第三木曜日午前中

毎月最終日曜日 特別セミナー

午前十時から午後五時まで

参加費 五千五百円(昼食付)

休日

火・水・日・第二と第四木曜日

第一と第三木曜日は

食養セミナー 午後1時から4時まで

参加費二千円

エゴギョウセミナー 4時15分から

6時まで 参加費千円

個人相談ではなくグループセッションになります

参加申し込みは 078-334-0623

またはファックス 078-334-0625

研究所からの悲しいお知らせ

「みどりのお米」が新米になれば値

上がりします(大泣)。

石油の価格高騰の影響です。栽培の経費や運送経費、袋などなどの値上がりです。それとより品質を高めるためです。このお米は粒が小さいために新米になると水分をたくさん含んでいるので、よりもみが風の力で取りにくくなります。もみを取り除くほどに米もたくさん飛んでしまい残りが少なくなります。その分も見込んでの値上がりとなります。キ口当たり八十円加算となりそうです。

もう一つ動原性の症状もあります。誤った食と動きの両方が渾然一体となつているのが現代病や現代人の不調に結びついています。

また、この二つは考え方や心のありようにも影響されます。

考え方や心は社会に強く影響を受けます。自然界の秩序に適っていない間違つた習慣や考え方は自然物である心身を痛めます。

これから連載で食原性や動原性と考えられる症状や不調について、意識や心の関係もふまえながら書いていきます。

今回はアトピー性皮膚炎の方の投稿がありましたので、まずは連載の開始はアトピーについての講座から始めます。

アトピー性皮膚炎の自然療法の考えまず、皮膚は最大の臓器であり、最大の排泄器官であるということを確認しましょう。言い方を変えれば、皮膚は大腸から外界に広がったものと言えはその本質的な役割を理解しやすいと思います。ですから大腸の状態が皮膚にも現れるのです。滞留便を抱えていては肌もきれいにならないわけです。

投稿手記に「しばらくすると黒っぽい便が大量に毎日出るようになりました」とありますね。

この滞留便が温床となつて全身にその陰性の汚染ガスをばらまいていたのです。

そうした陰性のガスが血中や体液中に含まれ、異物なので皮膚にブスブ

スと滲みでるようになったのが痒みであり、湿疹だったのです。ですから、湿疹や痒みは身体という自然物の自浄作用と考えなければなりません。それを塗り薬で止めてしまつてい

のです。自浄作用をとめてい

ず。それを繰り返していると、いずれはとめどない湿疹になるか病気が

内向するかのどちらかになります。アトピーの皮膚の赤みは瘀血（おけ

つ）の現れです。瘀血は汚血であり、この汚れた血が内臓深く潜つては困

るので生命維持に直接関係のない皮膚に集め血を滞らせるのです。これ

らを総称して瘀血（おけつ）という東洋医学的な表現になります。

ですからアトピーの治療は滞留便を抜くことが最初の目標になります。

ではなぜ滞留便ができたのでしょうか。手記にその原因が記されていま

すね。「今までは甘いものなどを好きなものを好きなだけお腹いっぱい

食べていました・・・」

それだけが原因ではありません。身体を同時に動かさなかったことも大

きな原因です。動けば大腸の血行がよくなり蠕動運動が生じ、便意が催

されます。犬も少し散歩をするだけで大便をします。

現代日本人に便秘が多い原因は運動不足にもあるのです。

さて、滞留便をつくる食べ物をいくつか挙げてみます。

蠕動運動を阻害させるもの
白砂糖たっぷりの甘いもの・果物
滞留しやすいもの

精白パン・精製された麺類全般
陰性のガスを発生させるもの

動物性、得に四足動物・卵・乳製品全般・薬まみれの肉やお菓子（抗生

物質や防腐剤・防かび剤などの添加物）

彼女は滞留便を招くものを全て断ち切り、玄米など快便になるものを多く食べました。その結果も手記で述べられて

います。

「朝はすつきりと目覚めるようになり、2、3時間歩いても疲れな

くらい体力が付きました。なによりも気持ち前向きになりました。体重も48kgから40kgまで落ちて

いたのが少しずつ増えてきました。」

滞留便は頭脳にかすみがかつたような状態にします。目覚めが悪かつたのもそれが原因です。徐々に頭も

冴えてきているということが手記の内容にも現れています。

そういうことでは「認知障害」の原因もわかりますね。余談ですが、

以前、脳内出血で単語しか発せられなかつた老人が、八丁味噌をお腹に

貼り付けたところ、翌日大量の便が出て、そのとたんに文できちんと話

ができるようになった例もあります。それにしても彼女は素晴らしい体験

をしました。それこそ病気になる前の甲斐がある治療をしたのです。

薬を塗っているだけではこうした気づきは得られなかつたことでしょう。

病気は薬でただ治しただけ、ではつまりません。そうなつた原因を深く

考え、自然界の身体に対して自然秩

序違反をたくさんやってきたことに気づき、悔い改める（食い改める）ところまで広げないと人生を意味のないものにしてしまいます。

彼女は皮膚排泄機能という自然界の働きに気づき、人生全体の気づきにまで突破したのでした。

感動しました。

排泄活動を活発にする方法

食レンコンと大根をそれぞれ摩り下ろし、各お猪口一杯。それをまぜてか

らひと煮たちさせ、すぐに火を止めて少し自然塩をふつてから飲用しま

す。

レンコンのない季節はごぼうにします。

レンコンは浄血に働きます。同時に消化器官の粘膜を正常にします。

ごぼうは動物性の陰性ガスを中和します。ですから急性盲腸炎などにも卓効があります。

大根は消化を助け、お腹の膨満やガスの発生を改善します。

アトピーは基本的に皮膚の病気なのではなく、消化器の特に粘膜のバリアーの弱いことが原因しています。

（症状の現れているところは他の罪を背負っているだけです。見える現象は見えないところに原因があるので

です。たとえば右ひざが痛いのは左足に問題があるのでかばつて体重を

右にかけたせいなのです。原因と現

象は関係はそうようになっています。

現象している箇所が悪いわけではなく、認知障害は頭ではなくお

で生きているからです。競争とか人と比べるとか、そうした思想は自然界の秩序にはなく、つまり妄想なのです。勝ち組になれば幸福になれると妄想しています。

しかし人はお金を稼ぐために生まれてきたわけではありません。お金を稼いでも満足感がやってこないのです。「いつもなにかが足りない」という妄想に駆られるだけなのです。さて、私たちのいのちの相棒である菌をもっと育てませんか。彼らこそがわたしたちのいのちの土台を支えているからです。

それには発酵食品を毎日摂取し続けることです。味噌はその代表です。醤油もそうです。但し、立派な醤油や味噌でないといけません。

アトピー性皮膚炎治療体験

マクさん 女性三十五歳

私は小学生の頃からアトピーで25歳までステロイドを使い続けていました。特に就職してからは顔に毎日何回も塗っていたので、顔の皮膚は薄くなり真っ赤になっていました。副作用の怖さを知り、止めることを決め、4ヶ月入院して壮絶なりバウンドを乗り越えました。それから10年、多少の悪化は何度かありましたが、ステロイド以外の薬や漢方薬などでごまかしながら日々過ごしてきました。

昨年の夏ごろからまた顔と首が赤くなりはじめたので、いつものように薬を塗ってみましたが全く効きませんでした。原因も分からないまま、

どんどん悪化していききました。仕事に行くのが辛くなり、11月下旬に休職することになりました。12月に入ると全身に一気に広がりました。毛穴が立ち、リンパ液が溢れ出て、体に巻いたタオルはすぐにびちょびちょになりました。常に体中をかきむしるため布団と床は落ちた皮膚だらけでした。お風呂から出た後は気が狂いそうな痒みが襲ってきて、布団に入ると温まるために痒みが増し、一睡もできず気が休まるときがありませんでした。一日中部屋に閉じこもり、ただ時間が過ぎるのを待っているだけの毎日で、いつまでこんな状態が続くのかと泣いてばかりでした。あまりに辛くて両親の前で「死にたい」と泣き叫んだこともありました。

2ヶ月続いた頃、姉の勧めで「みどりのお米」を食べ始めることになりました。2月8日から玄米菜食を徹底しました。週2回の温熱治療とサプリメントではケイシー99という乳酸菌や抗酸化食品、加圧酸素カプセルを利用し始めました。その頃からあまり好きではなかった切干大根やひじき、漬物などがすごくおいしく感じられるようになりました。おかずは少量にしましたので、味わって食べるようになりました。今までは甘いものなどを好きなものを好きなだけお腹いっぱい食べていましたがお肉はまったく欲しくなくなり、腹八分目でも我慢できるようにになりました。しばらくすると黒っぽい便が大

量に毎日出るようになりました。お風呂には自然塩を入れて、顔と頭は塩水で洗いました。身の回りのことは母親まかせでしたが、掃除や料理は自分でするようになり、少しずつ体を動かすようになりました。この頃アトピーが唯一出ていなかった背中にも一気に広がりりましたが、出してしまえば治るようになるんだと思うようにしたら、あまり落ち込みませんでした。病院でもらっていた薬、サプリメントは全て止めました。

しばらくは一進一退でしたが、3月から次第によくはじめてました。じゅくすいシートを足の裏と背中に貼り、鼻炎のため口呼吸が癖になっていたので鼻呼吸を意識するようにしました。朝はすつきりと目覚めるようになり、2、3時間歩いても疲れないくらい体力がよくなりました。なによりも気持ち前向きになりました。体重も48kgから40kgまで落ちていたのが少しずつ増えてきました。

四月初めにはすっかり痒みも落ち着き、症状も部分的にリンパ節がでているくらいになりました。たった二カ月でここまで改善するとは思っていませんでした。

四月下旬、一番の目標だった職場復帰が5月15日に決まりました。でも、まだ完全に治っているわけではないので、やっていけるのかと、日が近づくにつれ不安が大きくなっていききました。当日、会社に行く職場の皆が「待ってたよ」と笑顔で

迎えてくれて不安は一気になくなりました。このとき本当に嬉しくて嬉しくて心底幸せで平和な気分になりました。まだ背中にタオルをあてて仕事をしていますが、時間がたつのが早く感じられ、仕事ができることがこんなにも楽しいのかと思い、毎日が充実しています。

アトピーは治らないとあきらめていましたが、今はこの生活を続けていけば必ず治る日がくると確信しています。まだ完全には治っていないので、油断せず、あの辛かった日々を忘れないようにしたいと思っています。

今回、周りの人々の助けと協力があったからこそ、この辛い状態を乗り越えることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。そして、間違った食生活、何の目標も持たず自分のことだけ考えて生きてきたこと、家族の問題等、多くのことに気づかされました。これからは心の持ち方、生活態度をもっともつと反省し、この体験を通してまずは身近な人々に恩返しをしていきたいと思えます。ありがとうございます。

平成19年6月6日

連載食養講座1

はじめに

人はさまざまな症状で苦しむことがあります。それが食原性であれば食で治すことができます。原因に立ち返って再発すればよいのです。そのほうが全体的な健康度を取り戻せるからです。

あすなろ新聞

B L 研究所
100円/1部

◆ いのちについて10
◆ アトピー手記
◆ 食養講座第一回

いのちについて10

わたしたちの細胞は60兆個あるそうです。この身体に「いのち」が60兆個存在するという事です。けれど、それで全てでしょうか。実は百兆個という数字があります。これはわたしたちの身体に棲む菌の数です。皮膚には1兆個棲んでいるそうです。口から肛門まで99兆個で大部分は腸内に棲んでいます。わたしたちの腸を棲家として定住している人々(?)と考えましょう。

世界の人口数をはるかに上回りますね。かれらにとつてはあなたの腸内は宇宙そのものですね。かれらも立派ないのちです。それどころか私たちの先祖様なのです。

いのちは、いのちが生み出される環境さえあれば、いのちは現象します。ということば、いのちの現象を生み出す母体は環境ということになります。踏みこんで云えば環境こそがいのちの本質であり本体だということになります。腸内環境にこそいのちの本質があるということなのです。腸内には、そのいのちの環境があります。その環境が良いほどに微生物が増えます。普通の人でその微生物の重量は1キ口から1.5キ口グラ

△あるそうです。一日一杯の青汁だけで20年生活している女性がいらつしやいます。この方の保有する微生物は非常に多く、パプアニューギニアの原住民と同じだそうです。この豊富な微生物に助けられ彼女はいのちを咲かせているのです。これを共生というわけですが、これがいのちの本質なのですね。わたしたちの細胞内にあるミトコンドリアも、かつては外にあつた微生物でした。彼らを取り込むことで猛毒であつた酸素を利用でき、より元気に生きるこ

とができるようになったのです。体の60兆個の細胞と腸内に棲む200兆個の微生物はわたしたちの生命の必須構成物です。

いのちとして同じ重みを持っていません。腸内の微生物は有用物質を提供してくれています。それだけでなく菌自身も消化されてやがて体細胞に変化してゆきます。つまり、菌の輪廻転生です。菌は私になります。食べ物も腸で吸収され、一部は菌の食べ物として消化され、どのみち菌もわたしたちに消化され、食べ物も菌も輪廻してわたしたちになります。わたしはこの新聞で幾度となく腸こそが私たちの本質的なものだと思

てきました。「己」という字は腸のうねりの形を現したものであるのです。この「己」そのものである腸こそ最も注意深くみつめる必要があるのです。篤農家は、その土を耕します。

ふかふかの絨毯のような土をつくらうとします。その軟らかい土には天文学的な数の微生物が存在します。その微生物が栄養を分解し、植物の根が吸収しやすい形に磨きます。土壌菌が存在できない環境は植物を枯らします。腸内の菌も同じです。腸を耕し、腸内菌を応援し増やしてやれば共生関係が強化されます。その結果として菌は身体に有用なものをつくってくれて吸収力が増し、代謝が健全となり、健康度が高まります。逆に、むやみに抗生物質を薬として摂取したり、それに汚染された肉や卵を食べたりして腸内菌を弱めたりすると協力者がいなくなるので健康度が低下します。

いのちは「他者」との協力関係のシステムで成立しています。いえ、もはや他者とか自己とか、そうした区別さえつかない渾然一体としたものと考えられます。全体として巨大な有機体がいのです。ガイア思想という考え方があります。それは地球全体をひとつのいのちと考えています。そう考えればわたしたちの身体もひとつのガイアです。胃も肝臓も腸も心臓も身体という小宇宙で共生しあつて、全体として生きています。

肝臓も胃も、さらに小さな小宇宙です。それぞれの内部には細胞という生命の最小単位が無数に生きています。細胞内部にもミトコンドリアが生きています。さらに、これから細胞に変化する生命の前駆体が無数にあります。細胞間を連絡する神経も無数の細胞が連なったものです。血液を流れる白血球も細胞です。赤血球も細胞に変化する直前のもの（血球が細胞へ変化する、これは千島・森下学説）。

こうやって眺めると、わたしたちの身体はなんと豊かな生命に満ち溢れていることでしょうか。わたしたちが不幸せのどん底でも、うつ状態でも、そんなことには関係なくわたしたちの国民（細胞たちのこと）はたくましく今も生きています。

自然 土壌菌 農作業 食べ物 運送 料理(調理) 唾液 胃液 腸液 腸内菌 小腸 血液 細胞 排泄 自然 土壌菌

この動的で循環的な共生なシステムがいのちそのものなのです。循環するから共生できるのです。この連鎖のどこかで循環を拒みケチな根性があれば共生ではなく競争になります。近年齢差が目立ってきていますが、これは富を循環させないシステムを制度がつくって保護しているからです。競争社会になる理由です。やらざるぶつたくりの人々同士で競争しているのです。その人たちこそがもっとも不幸な人々なのです。なぜなら自然界のシステムを知らず妄想の中