

のゴマ塩にしたところ、使用量が4倍に増えました。「美味しいー」と叫ぶ人がけっこういらっしやいます。

お味噌汁の出汁のカス利用

精進だしの作り方はダイジェスト版でご紹介していますが、豆やこんぶなどをどうするかです。

佃煮にしたり、揚げで茶巾包みなどにして食べるようにしましょう。

お知らせ

「みどりのお米」はみなさん美味しくないときがありますが時々美味し

いです。確かめるために返送していただきますと、いくつかがわかってきます。まず、封を開けられてから数ヶ月もたっているものがあります。保管が悪く、これは劣化の不味さです。これは論外です。

また、封は開けられていないがエイジレスが効いておらず空気が入っている場合があります。輸送途中で小さな穴が開いてしまうこともあります。そうした袋があれば、それから先に使用してください。開けた袋は冷蔵庫の野菜室で保管してください。

「みどりのお米」はもみのまま冷蔵庫で保管しています。美味しさを保つ為です。エイジレス対応の袋にしているのも美味しさを持続させるためです。封を開けたら早く召し上がって欲しいのです。このお米は生野菜と同等のものと考えてほしいのです。

問題は本当に不味い場合があることです。これは、米そのものの問題があるのです。この方式の米はまだ始まったばかりで、さまざまな小規模農家から集荷しています。育成段階で一部ですがまだ米そのものがどうか？というものもあるのです。これは食べてみないとわからない現状です。けれど2年3年と経過するなかで改善されていきます。

また、もみが非常に多いときがあります。これも品種や栽培された場所などで非常に多み取りが難しい場合があります。多いモミを風で飛ばすと実まで飛んでいき、残らなくなり(笑)。最高級の静電気吸着機を使用して改善につとめています。洗ってほとんどのもみが浮く場合はま

だいいのですが、実からうまくはがれないときもあります。小さいお米でなければ問題なく取れるのですが、この米は小さいのではがしにくくなっています。

この米は発展途上段階でさまざまな問題点があります。けれど支持も多、なんとかよりよいものにしたく頑張っています。皆様のご理解をいただき長い目で見守っていただくとお願いいたします。

エゴギョウセミナーご案内

今回は第2回目です。

前回は心を取り巻き、影響を与えるものとして自然、社会意識との関係、生理と自律神経、食と運動の関係性を述べました。

そうした心の位置関係、座標を知っ

ていただき、その上でエゴギョウを勉強しました。

今回はさらに深め、個々の方の心の形から、それぞれが内在してもっているテーマを考えます。

火水のテーマ 内在する子供同士の相克 これは主体性と奴隷の話し

火金のテーマ 本音と建前の相克

生きがいに関するテーマですね。

自由と制限がテーマです。

木・金のテーマ 努力と方向性

目標の実現がテーマ

木と火のテーマ 永遠の少年になる

話

水と木のテーマ 勇気と判断力

木と土のテーマ 愛と方向性

ゴギョウは自分の傾向性を知ること

で家族や他者への理解が深まり、客観的な思考法ができるようになります。

一緒に勉強しましょう。

日時 3月18日

10時から17時まで

場所 当研究所4階講義室

参加費 5500円ランチお茶付き

一回目のビデオは四千円販売中

申し込み078-334-0623

元町東口下車・南側信号渡り、すぐ

に直角に信号渡り、そのまま三宮方

向へまっすぐ一分。雑貨屋カメック

セントを過ぎて、アーバンリサーチの2階。春貴ビル四階

注意 大丸側へ行ってはいけません。

公開秘密喫茶「あじと」のご案内

10時30分から7時まで

ランチはお昼から閉店まであります

が、売り切れもあります。

雑穀入りごはん、小豆ごはんなどが

あります。おかずは一品、時々気が

向けば二品、お漬物、美味しい味噌

汁などで680円、ドリンク付き。

人気ドリンクはベジタブルアップル

ジンジャーです。

小豆コーヒーの素は10杯分500

円で販売しています。

紅茶はマルコポーロ、ハーブティー

やハーゼルナッツコーヒーなども香

りが良く新鮮です。

すべて300円。

安すぎる！

場所 神戸元町駅徒歩2分

電話 078-334-0623

地図

まりにも近視眼で当たり前のことをとらえていないようです。

花粉症という表現は花粉が悪い！と錯覚させますが、実は生活習慣

病の一つだと考えています。体温を低下させる生活習慣がその原因です。

なぜなら花粉症の症状からみると体温を上げるような症状が多いから

です。そういう意味では冷えからくる風邪の症状に似ています。クシャミ

も体温を上げる行為です。鼻水も冷えを起す過剰な水分を排泄すること

になります。

ですから体温を上げてやると症状が軽快します。その証拠に鼻水が止

まらないときに温泉にでも入ればすくにとまります。とくに首を曲げた

ときに下方に大椎という飛び出る骨があります。そこを温めると改善

されます。

低体温は食べ過ぎや夜更かしで生じます。つまり、現代人の生活習慣

病であると思われるでしょう。

アレルギーの症状に「目が痒い」がありますね。これも夜更かしで目

がドライアイ状態になり分泌液のバリヤーがなくなっているから起こる

のです。

唇の荒れ

「唇は食べすぎなのですから、一食減らしましょう」

その後

「そうしても一向に収まらず、唇が切れてきました」

「いったいいつ寝ているのですか」

「主人が遅いので食事は一時こるに食べてから寝ます。いつもは三

時を過ぎています」

「それが原因です、夜食と夜更かしが原因です」

「そういえば主人も唇が荒れると言っています・・・」

「ご主人にはおむすび一個だけ用意しておいて、あなたはもっと早く寝て、朝食をしっかりと食べさせ

ましょう」

深夜の一時から三時は熟睡になつておかねばなりません。でないと、

眼精疲労になり頭痛や肩こりだけでなく、婦人病の原因をつくりま

す。

「みどりのお米」食べています

多くの方からたくさん感想をいただいています。

「顔は痩せないのに、お腹だけがスリムになっています。わたしの結

果を聞いた人が「わたしも食べたい」と言っていますので送ってあげてく

ださい」

犬に食べさせた

「我が家の犬は食の細いのですがためしにこのご飯を食べさせると

おいしそうにしてもりもり食べます。すると毎日大きなウンコを三回も

します」

それを聞いた人が、「うちの犬も同じで散歩では何回も長いウンコを

しますよ。それにつかみやすいので

捨てるのが簡単」

みなさんもそうなっていますか？

切れないウンコは運がつながり何年も切れるウンコばかりしているとは運が切れるのです。

本当ですよ！

ついでに

スツキリ出ない人は「ふんぎり」がつかず決断が鈍く

便秘症状とは「考えも詰まる」のですよ！

ある日の研究所の実況中継

たまねぎの皮「血管美人」報告

信州大学で研究がすすんでいます。マウスを使った試験の途中報告がありました。

マウスにアルコールと高脂肪食を取らせ、たまねぎ皮を取らせた場合との違いをみています。

たまねぎ皮と取らせた群れは、脂肪肝や肝臓の病変がみられたが、皮も取らせた群れでは、それが抑制

されていた。という報告です。要は油濃い食事、ラーメンやカツ、カレーライスなどにふりかけること

酒を飲むなら、おつまみにふりかけて食べれば良いのでは？ということですね。

最近病院の売店などでも置かれ始め売れ行きもよいようです。でも、お味噌汁や炒め物に使うと美味しい！というのがよいのではないのでしょうか？

塩の選び方

どんな塩が良いのか、よく尋ねられます。

塩は天日に限ります。海のプランクトン由来の酵素が失活していないからです。さらに海水塩であること。

原料が岩塩ではミネラルが少ないです。これに価格が考慮になるわけ

です。当研究所では「恵安の塩」をお勧めしています。1年間天日で

熟成させた海水塩です。始皇帝への献上塩で、その頃から製法は変わって

いません。

お味噌や塩漬梅干などをよく作つて来た方ほど、この塩のファンにな

られるようです。

アトピーの方や皮膚が痒い方は一握りの塩をお風呂に混ぜます。

2.2kg 3150円

1kg 1680円

ゴマ塩の作り方

標準割合

ゴマ8で塩2の割合です。

塩はあらかじめパウダー状にすりこ木で摺っておきます。ふたをして黒

ゴマを乾煎りします。パチパチとはねたら天地返ししてパチパチはねた

ら火を止めます。すりばちに入れて塩とゆっくり軟らかく右回りでなじ

むように混ぜてください。陶器に入れて冷蔵庫保存してください。作り

すぎないで一週間分を目安にしましょう。

「あじと」では市販品をやめて手製

で驚かれています。ある方の順番になつたとき「わたしは左の脳梗塞でリハビリ中なんです」とおっしゃいます。右半身麻痺が残っているとのこと。ところが力は素晴らしく入っているし、歩きも少し悪いかな？という程度です。こういう方の足裏はきつとすばらしいだろうと思ひ足裏を見せていただくために靴を脱いでいただきました。なんと、「姿美人」がすでに靴に入っていました。それを抜いて歩いていただくと、ギクシヤク歩きになりしんどそうです。右手の力もフニャフニャで一向に力が入りません。姿美人をもとに戻すと見違えるくらい歩きが変わり、力も入りました。あらためて重心調整用インソール「姿美人」の威力に驚きました。

満足という言葉、足が満ち足りると書きますね。人の幸福というものはこうした基本的なものの上に建てられるものなのです。

続「心磨くな、顔磨け」

前回も顔は自分のためではなく他人のためにある、と書きました。

人が自分の顔に関心を持つときは、他者に関心を持ったときなのです。顔はコミュニケーションの手段であるからです。それも非常に強力なコミュニケーション手段であるのが顔なのです。それを知っているのは女性です。視覚情報のすこさを知っているのです。

「夫を早死にさせる方法」という

本がアメリカでベストセラーになつたことがあります。

参考までにいくつかご紹介しましょう。ただし、悪用はしないでくださいね（笑）

夜食をさせる。夜更かしをさせる。毎日大量の肉を食べさせる。などがありますが、以下のこともお勧めされています。

食事中に夫に小言を言いなさい。不機嫌な顔を食事中の夫に見せなさい。などと書いてあります。食事中にしかめつ面を見せられると交感神経興奮になり消化吸収が悪くなりま

すね。ところでこの方法だと夫が早死にするかもしれないですが、奥さんも同じことになりそうです。

というのは、顔は他者とのコミュニケーションだけでなく、自己とのコミュニケーションもしているのです。前回も書きましたが表情筋は内臓筋と同じ仲間だからです。

不機嫌な自分の顔は自分では見えませんが、内臓はその信号を刻々と感じているのです。不機嫌な顔を見せる無自覚な行為は周囲もあなたも不幸にするということなのです。

顔を磨くという行為は非常に重要なことで、不機嫌な自分の顔を鏡で見るだけで不機嫌が二倍になるわけです。自分の顔に関心を寄せてケアをすると、良いことをしているの

良い顔になります。顔は自分のためではなく人のためであると書きましたが、案外これが

認識されていません。人は自分の目に見えることは注意が向き配慮もできません。ところが自分の顔は見えないので無配慮になり困ったことになり。人間関係で困った状況に陥るのは、実はこれが原因なのです。もしも怒った顔、怖い顔をした自分が見えるかどうか。それを

見たあなたはギクリとするのではないのでしょうか。コミュニケーションの原点は顔にあるのです。怒った顔で相手を誉めても、誉められたという印象を与えません。ニコニコした顔で苦情を言つても、その苦情は受け止められません。顔がもつとも相手に言外の意味、本音を伝えるのです。

であれば、顔のもつコミュニケーション能力をもつと活用する必要がありそうです。

表情とはもう一つの言葉なのです。しかも言葉よりも強力です。表情と顔色を良くすることはあなたのコミュニケーション能力を高めることになります。

それは運命を変えることにつながるのです。人の運命は人間関係作りに関係しているからです。良い人間関係はあなたの幸福を生み出すから

です。不機嫌な顔、怒りの顔は表情筋をあまり使いませんから簡単です。笑う顔はたくさん筋肉を使います。前回書きましたように表情筋を使うほど内臓の緊張を解くことができるのです。怒りの顔は金性の大腸を停止

させ、肺呼吸を浅くし、結果として木性の筋肉を硬直させ肝臓周辺の血管を収縮させ血行を阻害します。笑

う顔は心臓や小腸の血行を促します。微笑みはもつと難しく、微細な表情筋も使わなくてはできません。胃をくつろがせ、ホルモンの分泌を促します。怒りも笑いも大きな筋肉を使

います。この微笑こそが美しい顔にするのです。この微笑の表情筋を鍛えるため

にはどうすればよいのでしょうか。自分の顔の皮膚を触つてやることで。手と顔から脳に信号が入り、脳は顔の筋肉を支配できるようになります。女優ライトはあなたの表情の陰影をよく映し出しますから、ニツコリ微笑んでみましょう。その時の筋肉の状態をしっかりと指で確認しておくのです。

その顔のままでご主人や子供さんに接してください。きつと微笑み返しが返ってくるでしょう。相手の微笑みの表情とは、実はあなたの表情そのものが返ってきたものなのです。そういう意味では、相手の不機嫌な顔はあなたの表情でもあるのです。

花粉症について

今年は猛威を振るいそうですね。もうすでにマスク姿の人がチラホラみかけます。今回は花粉症について考えてみます。

花粉症の原因

現代医学は花粉症を免疫系の異常で抗原抗体反応と考えていますが、あ

今回はスキー靴に入れた若い女性の体験談です。

「スキーブーツに姿美人」

何人かの友達がインソールを作りだしました。「いいで」「いいで」と言っています。スキーヤーの私は、自分の足裏にあつたインソールがいいことはよく知っています。足裏全体に体重がかけられるからです。しかし、このインソールは少し違うようです。なにがいいのかしら？指のオウリングテストや両腕の筋反射テストしてもらいました。重心が正しいとしっかり力が入るらしいのです。インソールを入れて靴を履くと重心を調整してくれるそうです。姿勢もよくなり痩せるかも！それはありがたいです。

さて、私には必要なのでしょうが、とりあえずテストしていただきまし。なんと私の足裏は、外側のアーチがなく横揺れに弱いそうです。テスト用のインソールを履かせてもらうと、「おーっ、力がギュッと入るやん！」その訳は、頭から真っ直ぐ足裏に重心をかけられたからだそうです。さらに靴にテスト用を入れて歩いたり階段を上下すると、足裏全体に体重がのっているのがわかりました。そして、ちよつと膝を曲げてみました。「あれっ？」私は俗にいうエツクス脚なのです。脚を肩幅に開き、つま先を真っ直ぐにして膝を曲げると、膝が内側に入り膝同士がくっついてしまうのです。が、しかし、インソールを入れた靴でだとちゃんと

つま先方向に膝が真っ直ぐに出るのです。「先生、このインソールスキーブーツにも使えますか？」「使えますよ（笑）」と即答されました。私はスキーを25年していますが、エツクス脚のため滑っているとどうしても両膝が過度に内側に入ってしまう、下から滑りを見ると膝下に三角形ができてしまうのです。（本来膝は平行になつていなくてはいけません）

スキーブーツを買う際、カント調整のついたものを選び、調整しているのですが、その三角形はなかなか直りません。スキーをしている方はご存知だと思いますが、最近のスキー板は性能がよくなり、板をひねったり回したりしなくても体重を乗せるだけでキューンと曲がつてくれる優れものになつています。ですから、なるべく頭からスキー板まで一本の軸で真っ直ぐダイレクトにスキー板に体重をかけた方がいいのです。しかし、私の場合、膝が内側に入ることです。少し体重が分散してしまうのです。このインソールを履いてスキーをしたら、真っ直ぐに体重をかけることができるかもしれない！これで上手になれるかも？と淡い期待をもち、さっそく私も足型を取つてマイ・インソールを注文しました。

それから約一ヶ月後でできあがり、さっそくスキーにでかけました（ワクワク）。

さっそくスキーブーツにインソールを入れて、脚を肩幅に開いて立ち膝を曲げてみました。予想通り！ち

やんと膝が入るではないですか。普通にブーツを履いてこの角度に膝を出そうとしたら、かなり意識して外側（小指側）に乗らないとこうはいきません。私の期待はさらに高まりました。

まず、スキー板を履いてみました。心なしかいつもより立つているのが楽な気がしました。自然と正しい場所に重心が移動すると聞いていましたが、雪上でもそれは実感できました。そして、いよいよ滑り出しました。いつもは少し後傾気味になるのですが、自然と真ん中に乗れていて、からだが遅れなくなっています。最近主流のカービングスキーでは、外足一本ではなく両足で滑る。内足にも同じようにのつていかないとイケません。昔のクセで内足をなかなか使うことができないということ、エツクス脚で膝が内側に入ってしまったため、内側の小指側に乗るといのはかなり意識しないとイケません。かなり苦労してきました。ところが、インソールを使っていると自然とつま先方向に膝が出るので無理がなくなってきたようです。まだまだ完璧ではありませんが、この状態で続けると滑りが良くなるだろうと期待できそうです。という感想です。

了

腰のねじれと極端な左重心の方

ある日のこと階段を喘ぐようになつて上がった70過ぎの方がいらつしやいました。立つているだけでも

辛そうで、片足立ちができません。ところが、テスト用を靴に入れて同じ動作をしていたら、なんと！足が高く上がり太ももが直角になるまで上げられたのです。「こんなことなら八百屋さんをやめなくてもよかつたね」ということでした。一カ月後の出来上がりを楽しみに帰つていかれたことです。

股関節異常で歩きが大変不自由な方のインソールができました。取りにこられました。神戸の元町駅から事務所まで普通なら3分なのですが、十五分かかったそうです。さっそく靴に入れて立つていただきました。「杖なしで歩きそう！」とおっしゃったことです。実際に杖なしで機敏な動作で歩かれたしも驚いたことです。

その日は素晴らしい歩きだったそうです。本人も周囲も驚かれたようです。翌日はあちこち痛くなり歩けなくなつたとか。（これは筋肉が新しくできるとき痛みで、長く続きます）今までは痛み止めの薬を毎日服用していたそうですが、今は少なくなつたそうです。

脳梗塞のリハビリ中

40人くらいのご老人ばかりの集まりでお話させていただきました。筋反射テストを順番にやっています。いつものことながら皆さん自分の力が見違えるように強くなつたの

彼女は火性も高めなので、「美味しい」というのは選ぶときの条件です。でも、もう一つ必須条件があります。それは身体によいかどうか、損か得かという判断です。遊びに行くのも同じで、もう一つ遊ぶに足る理由がないといけないタイプです。もう一つ理由があれば得で、無駄がないというわけです。

ところで、こうした考え方は彼女だけではなく現代人固有のものですね。「牛乳はカルシウムが多いから飲

む」これも一例です。

カルシウムという栄養素に焦点をあてています。意識化ということですね。それだけに全体がぼやけてしまっています。

いったい牛乳はなんのためにあるのですか？

こう聞くと多くの人がカルシウムを摂取するために、と考えるのです。「それは人間から眺めた考え方でしよう？本当は牛乳ってなんなのですか？」と聞くとしばらく沈黙するところが多いです。

答えは「牛の子のためにある」というきわめて当たり前の解答です。

意識化とは人間中心に考える思考方法ということです。損か得か、役に立つか、という思考方法です。

糖質やたんぱく質、脂肪は一日にどれだけ取ればよいか、ビタミンCは必要量はこれこれで、この食べ物には何ミリグラムある・・・これが意識化された食べ物選び方

です。

美味しいから食べる。これは自然界からの声。得だから、必要だから食べる。これは社会意識で人工的なものの声です。

意欲は自然界から吹き渡ってくる風です。

ある年齢になると異性を好きになり「なにがなんでもあの人のそばにいたい！」好きになるのは、それは自然の声です。「うんこをしたい！」これも自然の声。論理ではないのです。論理だということになります。「aさんは好きだけど、学歴はないし、勤めている会社も小さい。給料も安い。でもbさんは会社も有名だし、出世しそう。すきでもないけど嫌いでもない。さて、どっちが得かしら・・・」

もしも湧き上がってきた意欲が役に立たないもの、むしろ損になると意識が判断するとどうでしょう。人工物である意識が、そうした欲求を無視すると、その欲求はやがて微風となり、隅に追いやられ、やがて化石化して堆積します。欲求は実現されないで、欲求が減衰します。

これが「元気がない」原因となるのです。

感覚に聞く態度を育てないといけません。欲求という風を感じないとなんのために生きているのかわからなくなってしまう。私たちは損したり得したりするために、生まれきたのではありません。損得が生きて目的になるとすると、恐ろしいことです。意識化に偏るとい

人のコンピュータ化です。

雑穀と玄米のハーモニー

神戸で開いてるわたしたちの喫茶室「あじと」では玄米ランチを提供しています。お客様からは「ごはんが美味しい。こんなに美味しく家では炊けない」としばしば言われます。

雑穀を混ぜることで味の広がりや深みが増すようです。皆様にも雑穀を混ぜて炊くことをお勧めします。

お米と一緒に「武富さんの十五種雑穀を同時に求めにしてください。甘味とモチモチ感がありつつそう美味しくなります。

すべて国産の無農薬栽培です。

お求めの方は500グラムで2100円です。雑穀は豊富なミネラルでエネルギーバランスを整えてくれます。詳しくは資料を参照してください。

炊き方

「みどりのお米」1合につき雑穀大さじ1杯。雑穀はあらかじめ紅茶用の茶漉しで水洗いしてから玄米に混ぜてください。さらに良い塩を3合だと小さじすりきり1杯入れます。良い塩は玄米の働きを倍増してくれます。

「みどりのお米」は水に漬けておくとのABAが増加し、「これは血管を広げ血行を良くし、おまけに利尿作用があるので浮腫み体質や高血圧の人にはさらに良いでしょう。そこで、夜のうちに炊飯器に朝炊けるようにタイマーをセットしておかれたらよいでしょう。

炊飯器の実力によっては固さなどに違いがあり水加減や浸水時間を変化させてください。

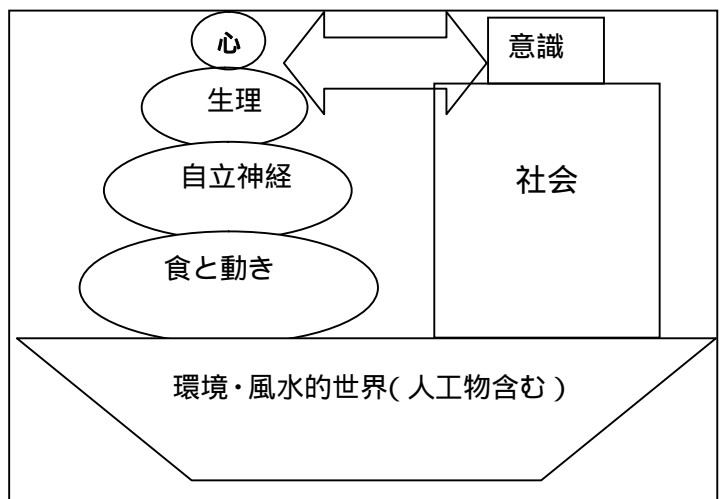
小豆ごはん

「みどりのお米」三合につき小豆は大さじ2杯程度。昆布4センチ四方。炊飯モードは玄米炊きにします。前もって小豆は水に漬けておいて少しふやかしておきます。塩は小さじすりきり一杯です。

野菜サラダとたまねぎ皮パウダーについて

もともと温帯モンスーンに住む人々には生野菜を食べる習慣はありません。土壌菌による感染があるからです。生の野菜を食べることは健康イメージがあり、酵素を取れるので有利だとする考え方がありますが、それも一面的です。一方では未消化の有害な硝酸態窒素を100%取り込む、冷えを招きやすいなどの不利もあります。それでも酵素の有利さを取りたい方はたまねぎの皮パウダーをふりかけて食べることをお勧めします。生野菜は陰性です。皮は非常に陽性で陰陽バランスが取れるからです。さらに皮の排毒作用も見込めます。おまけにケルセチンが多量で血管を丈夫にする作用もあるからです。野菜サラダも濃くが出て美味しくなります。もちろんお味噌汁にも混ぜてください。いつそう美味しくなります。野菜炒め焼き飯も大変美味しくいです。

重心調整用インソール姿美人の威力



社会と自然との敵対関係は心と意識との敵対関係に構造としてつながっています。意識は心がしたくないことを命令して従わせようとします。戦争がよい例です。だれも人を殺したいとは思わないのに、その時の属する社会が人を殺せと心に命令します。社会がその人の意識に働きかけ人殺しができる意識をつくります。戦争ができる世界や意識は、自然とも敵対する質を必然的にもっています。未来に予定されている自然と和解できる社会は、意識と心が仲良くできる社会でもあるのです。

現代の日本の社会は若いうちに希望の根を砕き、自分を取るに足りない存在と思わせませぬ。自尊心が育たなく、簡単に苛めから自殺も選んでしまいます。「自分の可能性を信じられない」若い人々は増加の一途です。社会に自分の虚のいのちが存在しづらく、社会に生き生きと息づく余地がなくなりつつあります。いのちが存在できる場がなくなっているのです。

ではどうすればよいのでしょうか。食べ物を彼女のよう徹底的に噛み切ることから始めるのです。良くない社会だからこその個々はより主体性をしっかりと持つ必要があるのです。エゴギョウで言えば、フラフラした火性から、自分の内側に有る可能性を信じる火性につくりかえるのです。それには木性の判断力を鍛える以外にありません。木性は「カンガエル」場です。カンガエルとはカムとカエルからできています。囓むことで食べ物をしっかりと自己に変えるということなのです。自己を強化する方法です。

また、「カンガエル」は「カミガエル」であり、神の立場になつて考える意があります。これは自分の利益や得失から離れて客観的な立場で考えるということですね。木性は火性を育てると言う関係から、判断力を備えた永遠の少年少女になろう、ということなのです。

「アガペの愛」とは無償の愛のことです。ひたすら相手の幸福を思つて、それ以外は求めないということですね。たとえば木性よりも土性が高すぎる人はその思いが過剰のため相手の応答が期待に外れた時「あんなにしてあげたのに！」という思いが残ります。この思いは憎しみに転化しやすくなります。アガペーの愛とはキリスト教の無私の愛の概念ですが、日本にもあります。

情は人のためならず」には三つの解釈があるようです。

- 1 情けをかけることは、その人を甘やかすことになりたぬに
- 2 情けをかければ巡り巡つて自分によい結果が返ってくる。
- 3 情けをかけるのは、そうしたい自分の欲求があるのだ。情けをかけたさつてありがたい！

1 は木性の過剰であり、冷淡な態度になるかもしれません。土性が木性よりも少ない人の解釈です。

2 これはビジネス的な考えを出していません。隠徳を積めば成仏する、なども同じですね。

3 これだとアガペーの求めない愛と結果として同じことになります。

土性の過剰な方は注意する必要があります。りそうです。

土性と求めない愛について

木性が土性をやっつけると・・・日本人は土性の過剰で悩みをつくります。尽くしたあげくに、「してあげたのに・・・」という気分が、嫉妬や恨みをつくります。

逆に木性の判断力が過剰で土性の共

感能力を阻害する場合があります。脳にはいつも風が吹いています。それが気分というものです。大きな風は意識化されやすく(つまり言葉で説明できる)、微風は無意識にとどまります。意識はそれを無視するということなのです。表現されなかつた小さな風は脳のどこか、あるいは臓腑のどこかに吹き溜まり、堆積し化石となります。

今日事務所に来られた女性の話です。

「元気がないのです。元気を付けてくれるところと聞いたので・・・」が最初のお電話でした。

「なんか玄米食べて、歩き方を教わると元気になる」と聞きました」

最近こうした相談が激増しています。(苦笑)

ところが顔を見て話をすると妙な具合で、いつものパターンとは違っています。

私のいう言葉にいちいちひっかかって説明を求めます。説明するたびに納得されるのですが、どこか変なない、ということなのです。

「だって感情に流されて従っていると失敗し、損をして自分を守れなくなるでしょう?」

彼女は水性が十六点、木性十四点、土性十点、金性火性十三点です。

こういう人は食べ物は美味しいという理由だけでは選びません。火性の高い人は感覚的ですから「美味しい」というだけで選びます。

心と意識の関係構造図

と同じだそうです。免疫の指数であるインターフェロニンアルファは常任の6倍あるそうですから驚嘆しますね。他の方々も500から800キロ如です。

青汁とにんじんジュース一日二杯、豆腐半丁、生玄米(三日水に漬けたもの)100グラム程度です。

筋ジストロフィー、肝炎、関節リュウマチ、各種癌など難病を克服されています。いろいろ試してはばらくあるようです。

さて盲点になっていきますが、腸も運動器官です。腸も運動したがついてきます。腸も運動しているとき幸せを感じています。わたしたちの根本は腸ですから、腸が幸せを感じるときが脳も幸せを感じるのです。

運動をすれば腸の血行が良くなりま

す。血行が回復すれば腸はさらに元気になって蠕動運動をします。

ということは外側からも血行を促進してやれば排泄も活発になります。

「猫代わり」という簡易湯たんぽを仙骨とお腹にのせれば便秘が治る理由です。

この蠕動運動によるカロリー消費は馬鹿に出来ません。痩身を目標にする方は便秘では解決できない理由です。

「みどりのお米体験の声」 八十九歳女性

いまわたしは八十九歳になりました。八十五歳を過ぎた頃より通じが悪くなりました。お医者さんからは薬を勧められましたが、呑みたくなかった。困っていました。

その頃「みどりのお米」を勧められて食べ始めました。

するとお通じがよくなってきました。体調もよくなってきて、自分で身の回りのこともできるようになってきました。本当に嬉しいのです。下の血圧も下がりはじめお医者さんにもほめられています。

それで娘や孫にもお釜を贈ってあげて「みどりのお米」を食べてもらっています。「みどりのお米」に感謝しています。ありがとうございます。

四十歳女性

本当にからだが変わっていつているんですね。むくみが取れてとても若くなったような感じがしています。

じゅくすいシートを貼って寝たら、本当に足があつたかくてよく眠れました。だからじゅくすいシートというのですね。

朝ベトベトになっていて足がスツキリ細くなっていました。明日も貼って眠るのが楽しみです。

「みどりのお米」の美味しさにも感激しました。玄米嫌いの主人も食べたので驚きでした。

二十八歳女性

元気になりました。お米を食べていただけなのに、これまでと身体が変

わってしまったみたいですが。これまではスタミナをつけたいといけな

いと思つて、お肉をたくさん食べようとしていました。こんな階段だとす

ぐにふらついて息が切れるのに平気になりました。見違えて元気なんです。

コメント

こういう感想は非常に多いです。「お米を食べただけなのに・・・」

というのですが、実はお米をたくさん食べたからなのです。主食をし

っかりさせると血糖値の安定をはじめとした身体の恒常性が確かなるからです。

十一歳女性

わたしは「足ムズムズしようこうくん」です。足がジエツトコースター

で急に下りるときみたいな感じになるのです。シートをはるまでは、起きているときでもムズムズして泣き

たいくらいで、手にも移って大変でした。でもこのシートをはり始めて

3、4日でむずむずがよくなりました。今ではもうムズムズもなくなり、寝るときもらくです。ありがとうございます。

40歳女性

「足が軽いぞ」と朝から嬉しげな父です。どうやら足裏に貼つてある

じゅくすいシートが効果を發揮しているようだ。わたしは、毎晩貼つて寝ていますが、とつても足があたたくなくなりよく眠れ、朝起きたらむくみがなくすーっと細くなつていて快

感なんです。父はそれを見て「これはすごいぞ」と思つたらしい。

父は、右ひざが変形関節症なので、リハビリを怠ると数歩でも歩くのが

辛くなるようです。そんな父がこのじゅくすいシートを貼つて寝るとふ

くらはぎから膝にかけてとつても軽くなつて気持ちいいというのです。

六十三歳 女性

「みどりのお米」は本当に美味しいですね。食べ続けていたら、いわれたとおりの便の量やにおいが本当に

変わってきました。すごい便の量が出てびっくりしています。忙しかったり、お昼を一人で食べるときはず

ぐにできるパツクごはんが便利です。そのうえ、美味しく炊けていますので、とりこになつています。

これからもいろいろ教えてください。

東京セミナーのご案内

7月7日

場所 品川大井町駅そばキュリアン

一号会議室

時間 9時30分開場 10時開始

17時終了

内容 首から下の幸せの作り方

食と動の関係

自律神経の測定と整え方

キネシオロジの原理

心と筋肉の関係

講師 富田哲秀(食養研究家)

白石笑(カウンセラー)

の表情がだんだん上手になります。え？自分の顔を見てもニッコリできないって？ニッコリできないのは自尊心が弱いからです。自分が嫌いだからです。好きになれるように顔を磨けば良いのです。美顔行為というものは、自己を好きになる手続きなのです。肌がきれいになるにしたがい、ニッコリできるようになります。

実際に美顔とは心を育てる行為なのですね。

バンザイ突撃という現象

こここのところ肺がんがよくなってきたという事例を三件聞いています。重症のアトピーが二ヶ月で見違えるようになつたという報告もあります。治療院の先生方から「みどりのお米」って凄いですね、といわれるようになりしました。

「施術だけではこうはいかなかった」というのですね。

最近も多発性口腔癌が完治したという報告がありました。

再発を繰り返して何度もそのたびに手術をしていたそうです。

食べて数週間で改善され食べ初めて最初の細胞診で再発しておらず様子を見ましよう、ということになり、そのまま数ヶ月で完治されました。医師も不思議に思ったらしく「なにかしたのですか？」と聞かれたそうです。

さて、この方が「もうそろそろ好きなものを食べてもいいのではな

い？」とのこと。

つまり癌の原因食を始めたいということなのです。

「完治しました」と聞いてバンザイ！・・・。それからなんでも食べ始めるという現象をバンザイ突撃というのです。

戦争中の旧日本軍が多くの島でバンザイ突撃して玉砕しました。

自然療法をしつかり実行して完治したあと、癌をつくった食事に戻して玉砕した人を私は大勢見てきたのです。

「人は好きなもので病気になる」という法則をしみじみ思います。

「エコギョウ講座二十一」

十二歳の子供を捕まえられるように少年法を改善する動きがあります。

これは人工的な社会が自然物の代表である子供を捕まえようということですね。都市は自然物を一掃しようとしています。都市とは完全に意識化の産物です（養老猛さんの説）。であれば、自然とは無意識ということになります。

わたしたちの意識は金性であり、無意識は火性です。金性は父性であり、都市化された社会であり人工物です。火性は自然であり、無意識であり、子供です。

都市化とは自然の駆逐であり、これは金剋火の逆剋になっていのです。逆剋は病態ですね。ですからこのたびの少年法改正案は悪法なのです。自然物である子供を罰するというこ

とは、社会が自然を罰するという行為なのです。

少年犯罪が凶悪化しているところとで考えられた法律でしょうが、そもそもなぜ少年が凶悪化したかのです。自然のままの子供は当然反社会的な存在です。それを順化させるために教育があります。自然の性質を刈り取り過ぎないようにして、むしろそれを活かさねばなりません。

社会に過剰適応させるような教育が叛乱を生んだのです。山も開発が行き過ぎれば氾濫をおこし土砂崩れがおきる、ということですね。

制限の行き過ぎなのです。そもそも制服がいけません。なにを着るかはその子の感性であり、衣服などは趣味の問題で子供にまかせるべきことでしょう。制服（ユニフォーム）は過剰適応を強いるものです。そんなものは奴隷根性を作るためにあるものです。会社の制服も同じです。

まして君が代の斉唱を強いるのは問題なのです。卒業式は子供のためにあるものですから子供に式次第はつ

くらせなければいけません。さて、問題なのは今回の少年法のよ

うな法律をあなた自身があなたの子供に強いていることではないでしょうか。あなたのなかに棲んでいる子供をその法律で罰したりしてないでしょうか。他者のなかに棲んでいるその人の子供性を罰してないでしょうか。子供に罰を与えずに

と、子供は元気がなくなり、やがてあなた自身の精気が衰えてくるとい

うことになります。制限も行き過ぎると窒息してしまいます。

ユングは人の内部に存在する巨大な無意識を発見したわけですが、東洋ではその存在はあたりまえのように考えてきました。ヨーロッパは早くに脳が都市化したので、その存在が忘れ去られたのです。

意識の強化は部分思考を伴い、自然のほんの一部しか視野に捉えられなくなつてしまつたのです。西洋人にとっては無意識の存在は盲点でした。意識化の強化は無意識を抑圧し、やがて無意識の氾濫を呼び起こし破綻するとユングはいいました。

それは無意識化にまで追い詰められた子供の大人への反逆です。

灰色の部分をおおくと破綻します。遊びのスペースとしての手入れされた里山を作っておきましょう。自然である山と意識化の産物である村の境目としての場所です。

それは少し手入れされた子供の遊び場所なのです。

「超少食二十七名のレポート」

大阪で表題のような集まりがあり参加しました。

これは甲田医院の甲田先生が食事指導した結果、二十七名の極端な少食実行者の報告です。

森さんという女性はなかでも極端で一日青汁一杯のみです。カロリーにすれば60キロ弱です。それでも最近は大太つてこられたそうです。腸内細菌はパプアニューギニアの人たち

脚は上体を運ぶためにあります。脚が上手に身体を運ぶためには「まっすぐに立って」いなければならぬでしょう。

脚自身のバランスが悪いと、当然上体が歪み始めます。

歪めば肩こりや首痛、腰痛などが起きるだけでなく、内臓の血行バランスまで狂わしてしまうのです。

私たちは「運命」という字を真剣に考えるべきです。

自分の運命をよい方向に変えたいと誰しも思うことですが、その方法に肝心なことを見逃しています。

それは「運命」、いのちを運ぶと書いているのです。運んでいるのは何でしょうか。

それは脚ではありませんか？脚が萎えれば、それに相応しい命の運びにならざるをえないのです。

その脚の根元はなんでしょう。それは足裏なのです。足裏の構造に自然は工夫を凝らしています。いのちを賭けて工夫を凝らしているのです。三つのアーチ構造なのです。それが健全であるとき、その上部の脚は真っ直ぐになれるのです。

「姿勢」とは姿の勢いです。猫背で腰がやや曲がり、「シヨボシヨボ」歩いているようでは、それに相応しい「運命」が待ち受けているものです。

運命を転換する手始めは「姿勢」を良く変えることなのです。足裏のアーチを十五歳の健全な頃に戻してしまつこと、「やり直し」「や」新しく生き始め「ることができません。

意識を変えることも必要ですが、先ずは形の変更から手をつけることなのです。形の変化は機能の変化を呼び起こすからです。

歩いて歩いても疲れない機能が戻ってきます。

江戸時代の人々は少なくとも1万歩、普通は3万歩歩いてたといわれています。

そんなに歩いていた人々に貝原益軒は「養生訓」で「・・・久しく安座すべからず、毎日飯後に内庭を静かに歩行すべし。雨の日も家の中を歩くべし」と言うのです。

歩かない生活がいかに健康を害するかを知っていたのです。

「私は冷え性です」という人がいます。これは「私は怠け者です」というのと同じなのです。

歩かないから下肢の血行不順をおこし冷え性になったのです。

「そんなことはない。わたしは歩いてます」歩いているのに冷え性になるのは正しい歩行をしていないからなのです。指を使っていない歩きなのです。指を無意識に使えないと本物の歩きはできません。重心調整をしたうえで歩くことをお勧めします。自然に指を使った歩きが実現できます。

運命転換の方法のもうひとつはお腹です。お腹を健全にすることで、それにはお腹の血行を回復させることなのです。歩けば全身の血行が回復されるように、腸も蠕動運動ができれば血行が良くなります。繊維不

足の食事がお腹を血行不全にするのです。肉食やパンやパスタ類などの粉食や冷たいものに偏ったとき、腸は蠕動運動ができなくなり血行不全に陥り弱ります。

こつした食事があなたの運気を弱めるのです。

お腹が欲しがる「みどりのお米」をたくさん食べてあげれば元気ができます。お腹をすつきりさせれば、運気は勢いを増します。

以上が単純ですが運命転換の基礎的な方法なのです。

それこそが「いのちの仕組み」の法則に適っているのです。

だから簡単にできることなのです。

「心磨きな、顔磨け3」

さきほど「いのちの仕組み」で運命を変える方法を書きました。お腹と脚、それは動物としての幸せの基礎なのです。

次に人間（社会的動物）として幸せをつかむ方法です。

手がかりは「顔」なのです。顔以外にはありません。「顔」のありようが人間としての運命深く関わっています。

皆さんは「鏡の法則」をご存知でしょうか。

それは私たちには無意識に相手の表情を真似る習性があるということ。

相手が怒った表情を見せると、こちらでも無意識に相手の怒りの表情を真似てしまうということなのです。

すると相手もわたしの怒りの表情を真似ます。まさに怒りの表情のブーメランですね。

こちらがニッコリした表情をしても同じです。それを見て相手も無意識にニッコリするのです。そのニッコリを見てあなたはさらにニッコリを強化します。

こつした習性は赤ちゃんるときからあるのです。赤ちゃんは自分をのぞきこんだ大人に反応しようとしています。その表情を一所懸命にまねようとするのです。わたしたちの世界は人間関係こそがいのちを生かす基礎なのです。人間関係の基礎は顔でつくるのです。言葉ではありません。相手と同じ表情をつくることで共感性を強化しているのです。

首から下の幸福は食と動きにかかっています。これは動物としての基本的幸福です。首からは人間としての幸福に関わっています。

簡単です。いつもニッコリしていればいいのです。

怒つてはいけなと言っているのはありません。怒りは公憤であれば健康は損ないません。私憤がいけないのです。個人の利害に関わる怒りは「わがまま」なので怒りの連鎖を生み出し、自分も相手も健康を損ないます。

ではいつもニッコリしているためにはどうすればよいのでしょうか。

鏡を毎日みてニッコリすればいいのです。自分のニッコリした表情を見てブーメランが起きます。ニッコリ

あすなろ新聞

B L 研究所
100 円 / 1 部

- ◆ いのちのこと
- ◆ 心磨きな、顔磨け
- ◆ エコキョウ講座

いのちについて 9

「いのちの仕組み」についてさらに考えます。

いのちを健全に保つ方法は決して難しいものではありません。難しく考えないで、単純に考えればいいのです。

いのちは「形と機能」の二面成り立っています。

機能が形を決定して、形がその機能を健全に保とうとします。

「健康」という字を考えてみましょうか。

「健」は人を建てることと書いていますね。建てるのにゆがんで建てるわけがないので、真っ直ぐに建てる意味がありますね。

人は真っ直ぐに建てることで心は康(やすらか)になれます。

真っ直ぐに建てることで、その機能が活かされます。

その状態が「健康」ということなのです。

ですからあなたの形、つまり「姿勢」が重要なのです。それはあなたが考える以上に大切なことなのです。

わたしが「食」と同等に姿勢のことを重視するわけです。

さて、前回は人という動物としての幸せについて書きました。

よく眠れ、快便で、快食で、いくら歩いても疲れないという、それどころかもっと歩きたくなくという快足

そういう状態が幸せなのです。そういう動物としての幸せを基礎にして

人間(社会的動物)としての幸せが上部に建てられます。

社会的にいくら名声があり、良い人間関係が築かれており、経済力があっても、動物

としての幸せがなければ、その幸せはもろいものです。

鳥は翼を持っています。鳥はその機能である翼を使ったときがもっとも

幸せなのです。

私たちは二本の脚を持っています。この脚という機能を百%使えたとき

こそが幸せなのです。

さて、脚はなんのためにあるのです

ようか。それはあなたの願いや意欲を実現させるためにあるのです。

意欲の原点はなんでしょう。それは「あれを食いたい!」という意欲

です。

その意欲は腸で湧き起こります。腸が食べたがるのです。

その腸を食べ物のあるところに運ぶ、それが脚の役割なのです。

その脚が萎えていたとしたらどうでしょう。腸が願ってもそれは実現されません。

意欲を減退させることでパランスをとろうとします。以下のようなデータがあります。

二十歳のときの筋力を100としたら、六十歳のとき、背筋は80、腕は70なのだそう。さて、脚力はどうなっているでしょう。なんと半分なのです。

ということは、原則としてはその脚力に見合った意欲しか持ち合わせないので、二十歳のときの意欲の半分になっているということなのです。

いくら老いても「意欲ある人生」を生き抜いている人は脚も丈夫なのです。

東京都老人総合研究所では65歳以上の高齢者に対して、生活習慣と健康の関係を10年間追跡調査をしています。そのデータを元に「元気で長生きの十か条」が発表されています。

- 1 血清アルブミン値が高い。
- 2 血清のコレストロール値が高すぎず低すぎず。
- 3 脚が丈夫。
- 4 主観的健康観がよい。
- 5 短期の記憶力がよい。
- 6 血圧も正常。
- 7 社会参加が活発。

・・・と続きますが、3が最も重要だといえます。脚が丈夫だということ、2、4、5、6、7を創り出しているからです。

ところで、その追跡調査によって遅く歩く人ほど特段に死亡率が高いと

ということが判明したのです。

遅いというのは1秒間で1メートルしか歩けない人のことです。

この速度は緑信号の時間です。1秒間に1メートルとして設定されています。緑信号の間に渡りきれない人は早死にします。(車に轢かれるという意味ではない)

1秒間に1メートルしか歩けない人はどれくらいいるのでしょうか。これは七十五才以上の女性の平均スピードなのだそう。

わたしはウォーキングをいつもお勧めしています。

早めに大腿で歩くこと。そうすれば足指がしっかりと使えるのです。

足指が使えればアーチ構造も正常なところに戻りやすいのです。

ただし、まっすぐに立って歩いていてる場合だけです。だからこそ重心調整用インソールをお勧めしているのです。

脚の末端である足裏は血行の折り返し地点です。心臓から送り出された血液の勢いはなくなっています。

しかも血液は引力にさからって上昇させねばなりません。

脚の筋肉をポンプにして血液を心臓に戻してやらねば、心臓も疲れ果ててしまいます。

疲れた心臓は脳への血行も悪くして認知症を発生させます。

データによるとよく歩く人は歩かない人に比べてアルツハイマーの発症率が80%も低いのだそう。

さて、