

『図説 人体寄生虫学』（吉田幸雄著、南山堂）という医学書には、「日本には分布していない」とあります。しかし、知らないうちに他国の病原菌が食用肉やペットなどとともに“輸入”されることは十分考えられます。

それに、野菜の肥料に牛糞がよく使われることから、それが乾燥し空中に舞い上がり、含まれていた卵が風に乗って他へ移動し、野菜に付着したとも考えられます。

私の調査でも、レタス、キャベツ、パセリなど、葉っぱが複雑に重なった生野菜は、非常に高い確率で吸虫との共鳴反応を示しました。

ともあれ、この吸虫が腸内に入ると、健康な限り、何ら問題はないものの、何か障害が起きて腸粘膜が傷つくと、粘膜から血管に入り肝臓に運ばれてしまいます。

吸虫は卵巣と精巣と一緒にあっていて、一回に千個もの卵を産むのですから、瞬間間に増えます。

癌では肥大吸虫以外にも、旋毛虫、トキソプラズマ、キャリニなどもよくみられます。

駆除には野菜スープ、ハーブ（クルミ液、ニガヨモギ、クローブ）、漢方などを使います。また、寄生虫の増殖を促すイソプロピルアルコールなどの化学物質を摂取しないことも大切です。

イソプロピルアルコールは食べ物、飲み物をいれる缶やビンの消毒によ

く使われていき、化粧品の中にも含まれていることもあります。

寄生虫が体内に入るルートは野菜以外に魚介類、肉類が考えられます。

寄生虫の体内侵入を防ぐ方法として、野菜は酢水（通常の大きさの鍋に水を入れ、それに純米酢を大さじ3〜4杯入れたもの）につける、魚介類、肉類は十分加熱する、生で食する時には、生わさび、スパイス、ハーブなどを使うことをお勧めします。

インドの家庭では、食後にチャイと呼ばれる美味しい飲み物が出されます。紅茶に砂糖とミルク、スパイスを入れて煮立てたものです。それは、単に美味しいからというだけではなく病原菌や、腸内の寄生虫などを駆除するという昔からの知恵でもあるのではないのでしょうか。

顔をすれば楽しくなるのです。微笑めば微笑むことができる心を紡ぎだすことも可能なのです。

扶洋という会社の美顔機器を普及させている方がスピーチでこう語られたのです。

「女性が一日のうち一分間を自分のために美顔器を使うこと・・・」なるほどと感心しました。それは美顔に時間を使っているのではなく、心に使っているということなのです。顔の手入れは同時に心の手入れになつていくわけです。顔を磨くことで実は心を磨いているのです。

顔の持つ意味は非常に深く、そのことを男性よりも女性の方が深く理解しています。女性は男性よりも視覚的だからです。いえ、視覚情報というものの凄さを男性よりも自覚しているのです。同時に触覚や嗅覚という情報も凄いです。いずれも女性の方がこうした感覚は男性よりも鋭敏です。女性は男性よりも視たがり、触りたがり、嗅ぎつきたがりです。男性は洋服を買う時その材質がなにでできているかを商標で読むだけで納得しますが、女性は眺めるだけでなく、毛皮に触り、鼻をクンクンさせます。(男性諸氏よ、浮気がばれるわけなのです)

元々視覚も触覚も嗅覚も皮膚感覚です。眼も鼻の匂いを感じる組織も皮膚から変化したものです。女性の美顔行為の一分間は鏡で見つつ、肌を触りながら化粧品の匂いを嗅ぎます。

## 忘れ去られた存在 寄生虫が猛威を振るう

病気の様相が以前とかなり変わっています。メタボリックシンドロームと言われるような生活習慣病、アトピー、喘息、花粉症などのアレルギー疾患、それに今や国民病とも言える癌が増え続けています。

大きな原因は偏った食事、過食、運動不足、ストレス、環境を含めて食材の汚染です。それにボーダレスの時代で外国の食料が大量に輸入されています。それによってこれまで日本にはなかった寄生虫が増え、様々な病気に関わっています。

寄生虫が現代病に関係しているなんて考えられない！と多くの方は、思われるでしょう。当然です。

寄生虫はすでに「過去のもの」として、病院でもその存在は一部の寄生虫を除いて忘れ去られていますから。

しかし、現実に寄生虫は癌をはじめいろいろの病気に関係しています。ヘルペスウイルスも多くの病気に関係しています。ほとんど知られていません。

寄生虫とヘルペスウイルスは、現代医療の盲点と言えるでしょう。

私もこの事実を初めて知ったとき大きな衝撃を受けました。

カナダの生理学者であるハルダ・R・クラーク博士が著した『ハーブ

でガンの完全治癒』(フォレスト出版)という本に、我が目を疑うような下りが書かれているのを読んだ時です。

要約すると、次のように書かれています。

「・・・ガンはすべて、ある寄生虫が引き起こすものです。それは人体の腸内に寄生するファシオロブシス・ブスキー(肥大吸虫)です。もし、この吸虫を駆除できれば、癌は即座にストツプできます。癌に冒された組織は再び、正常な組織に戻ります。あなたが癌になるときは、体内にこの寄生虫が必ず、存在しているのです。

この寄生虫は通常腸内(十二指腸、小腸、大腸)に寄生しています。ここに留まっている限り、ときおり大腸炎やクローン氏病、過敏性大腸炎などを引き起こすこともありませんが、人体に害を与えることはほとんどありません。しかし、この吸虫が子宮、腎臓、肝臓などの腸内以外の器官に移動すると、大きな害を与えるのです。その際重要なのは、プロピルアルコールの存在です。

腸内に寄生していた吸虫は、腸壁が何らかの原因で傷ついたとき、卵が血管に入り、全身に運ばれます。

プロピルアルコールが存在すると、爆発的に増殖するのです。そしてその吸虫が卵からミラシディア、レデリア、セルカリア、メタセルカリアそして成虫へと成長する過程で、腫瘍因子(オルトリン酸チロシン)が

産生され、この腫瘍因子によって細胞が無目的に分裂していきます。これが癌です・・・」

にわかには信じがたい内容でしたが、私はさっそくクラーク博士の指摘するファシオロブシス・ブスキーと、オルトリン酸チロシン、プロピルアルコールのサンプルを手に入れ調べてみました。

すると、これまでに手術したガン二十五例の切片では全てに、また通院中の患者さんでも高頻度にガンの部位で、これらのサンプルとの間に共鳴反応がみられたのです。つまり、癌と肥大吸虫、オルトリン酸チロシン、プロピルアルコールとの間には密接な関連があるということです。

その後いろいろ調べた結果、私は肥大吸虫と癌の関係について次のように考えています。

「肥大吸虫が癌を起こすのではなく、オルトリン酸チロシンという物質が癌細胞の分裂を促進させているのではないかと。そして、この物質は肥大吸虫が卵から成虫へと成長する過程でこれら幼虫の発する分泌物の刺激によって、産生されるのではないかと。」

いずれにしても、この肥大吸虫は駆除しておかなければなりません。

癌のあるところには、高頻度にごの吸虫の反応がみられますし、治療によっていったん消えたかみえても、急に様態が悪くなったときには、再び肥大吸虫の反応がみられることがよくあるからです。

## 起床時の動作

これは、整体指導家の寺門琢己さんの著書「骨盤の話」幻冬新書で紹介されたものです。

その間に「猫代わり」という便利な湯たんぽを電気ですくめておきましょう。

寝床に「猫代わり」を持ち込みつつ伏せになって最初に仙骨部位を温めます。これは副交感神経を刺激しよい眠りをつくるためのテクニクです。閉じていた骨盤が緩みだすとともに内臓に血液が流れ込み明日への再生作業が盛んになり、グッスリ眠れるのです。

さらに疲労した首や凝った肩にあててもいいですね。最後はお腹に置いて眠ります。仙骨とお腹は副交感神経を優勢にさせる重要な部位です。ここを温めれば末梢血管は開き指先まで温かくなるのです。指先の冷たい方は寝つきが悪いのです。「夜間トイレに立つこともなくなりグッスリ眠れるようになった、便秘が治った、痛くて眠れなかったのが和らいで眠れた」などの嬉しいお知らせが愛用者からあいついでいます。

けれど残念ながら売れすぎてしまい

2月には品切れとなりそうです。

## 連載 いのちについて

今年の一年を一字の漢字で表すとしたら、というアンケートがありました。一位は「命」三位は「生」でした。

海外ではイラクでの夥しい殺人、日本では三万人を超える自殺、虐待やイジメによる自殺など・・・、こういう現実ではだれしもが「いのち」について考えます。

いのちが大切にされる社会では「命」や「生」について問題視することはないでしょう。

「自立支援法」などの中身を見ると、とても日本の政治が「いのち」を大切にしているとは思えません。生活保護の申請さえ通さない行政により、餓死や自殺に追い込まれた人々の無念を思わずにいられません。医療費もそうです。やがてアメリカのようにお金があるかどうかで「いのち」が左右されるようになるでしょう。もうすでにお経済的問題から医療回避という現象が起きています。追いつちをかけるように来年10月から「潰瘍性大腸炎」と「パーキンソン病」の特定難病疾病の補助が打ち切られようとしています。9万人が打ち切られ、この法案が通ると高額な医療費が負担になります。(結果は患者団体の運動でこの法案は先送りとなりました)

口だけで「いのちがなによりも重い」とお題目のように言ったところで、

国家自体がこつした方針ですから、到底愛されないような国です。から「国を愛する教育」が必要になるのです。みなさんは、私を愛しなさい」などという人を愛せようか。また、武器という人殺しのための牙をもっている現状では説得力もないでしょう。

ところでいのちは「命」と書きます。これは「命令」の命(メイ)、「使命」のメイです。つまり社会的な「いのち」のことが命なのです。「生」とは動物としての生のことです。動物には生はあっても「命」はありません。「命」とは非常に人間的な課題がこめられた言葉なのです。

「命」は人を一なるものが叩くと書きます。一なるものとはなんでしょう。それは天のことです。この場合はこの人の世に根底から働く社会発展の法則性のことです。天の声を聞いて、その命令に突き動かされること。それが「使命」ということ。天の声に従い天に使わされるいのち、それが「天命」です。さらに、「命メイ」とは「名メイ」です。「命名」といいますが、天の声である「命」を執行する人に相応しい「名ナ」が「命名」されるのです。アニメ「千と千尋の神隠し」でこれが主要テーマでした。名を忘れた「白ハク」は天から「命名」された名を思い出すことで与えられた使命を自覚したのでした。主人公である千尋もその家族も投げやりな心から名を忘れることになりました。「顔なし」のお化けも

人としての名を忘れ欲望むき出しの「胃袋」だけの存在になってしまった。この「顔なし」は現代日本人の顔です。底なしの欲望の顔を見せた「胃袋だけの人々」が大勢いました。献金だけが目当ての政治家や、税金に群がる高級公務員、堀江や村上の名も思い出します。「お金の原理」だけが優先し、「いのちの原理」を蔑視する現代をどうしたいのか、一人ひとりの精神の戸に「一なるものが」ドンドンと叩いています。そのノックを聞いた人は、その精神の扉を勇氣をもって「人に光があたる輝かしい未来」を開けなければいけません。今こそ夢や理想を語らねばなりません。

「いのち」を語るとき、「いのちをどう使い切るか」それを抜きにしては「いのち」を語りきれません。了

## 「心磨きな、顔磨け」の真理

実体のない心は磨きようがありません。心とは色彩のような性質があります。色彩も心もそれ自身では存在できないからです。「赤いポスト」というように、赤い色はポストという実体にまとうものです。では赤い色をより鮮やかにするためにどうすればよいのか。

簡単です！

ポストを磨けばよいのです。心の色調は顔に出ます。でも、わざと悲しい顔をすれば涙が出やすくなるように顔の動きが心を動かすこともあります。楽しくなくとも楽し

めます。和食には生野菜というレシビはありません。

時代劇でも生野菜や牛乳を飲んでいるシーンはありません。日本の風土では土壌菌が繁殖しやすく食中毒になるため生は食べてこなかったのです。その代わり生食の良さを残した漬物でした。野菜は煮て食べればた

くさん食べることができず、硝酸態窒素は水に流れ出て害を防げます。熊本で腎透析患者が多いのはハウス栽培が多いせいではないかとヒソヒソといわれているようです。ハウス栽培は日光の恩恵が薄く、窒素が光合成の作用を受けられないでたんぱく質に完全に変化しにくいからです。

硝酸態窒素の多い野菜は苦く渋く美味しくありません。ほうれん草は多い野菜ですから注意しましょう。

## 8 生魚に注意

これについては堀田医院の堀田先生の寄稿があります。ご参考にしてください。

最後に

## 9 夜食をしない

### 心の問題

「楽しく食事をしましょう」とは国が出している新しい栄養指針の一部です。楽しく食事をするには家族が揃わなければなりません。お父さんが夕食に帰って来れるようにする労

働環境改善の手立てをつくってから言って欲しいものです。

人は孤食をすると、その滋養は役に立ちません。人の食はつとめて社会的です。人間関係に影響されるもの。笑顔と優しい言葉と前向きな心構えが栄養を滋養に変化させるのです。

お小言を言われながらの食事は「砂を噛むような味」になるのは唾液も少なくなりその成分も悪くなるからです。栄養はあっても滋養に変化させられないので、その時の食事は毒になります。アメリカでベストセラ―になった「夫を早死にさせる法」にもこの方法が推奨されています（笑）。

### 噛むことと心の関係

さて、よく噛むというリズム運動は精神を安定的にさせるセロトニン神経を活性化します。

また、セロトニンの前駆物質であるトリプトファンはごはんを多く食べることで選択的に脳に吸収されます。

和食は薄味なのでよく噛むようになつており、昔の日本人はほんとうによく噛んでいたようです。江戸末期の庶民の人々のあごはよく発達していたことを写真でみる事ができます。今の日本人とは人種が違つて見えます。当時の人々の精神が安定的で我慢強かつたことがうかがえます。維新という急激な時勢に対処

できなかつた幕府の指導者や旗本達その師弟の顔は華美な生活を過ごした形跡であるうりぎね顔で、これ

は、雑穀を食べてきた下層武士や新興商人に対抗できなかったはずで、厳しい時代に生きるためにはあせらず、キレず、気長に気を保つ必要があります。

「よく噛む」ことは強い心を作るのです。

### 運動と姿勢

激しいスポーツは健康にはよくないでしょう。お勧めはウォーキングです。歩行のリズミカルな動きはセロトニン神経を活性化します。しかも、朝の光を浴びれば効果は倍増します。朝は排毒の時間帯なのです。夜間に集約した体内のゴミを出します。背中に突つ張り感のある方や肩が凝る方は排泄活動がうまくいっていないのです。これは朝のウォーキングで解消できます。ウォーキングは「夜の間に開いていた骨盤を閉じること

で余計な内臓の水分やゴミを追い出すのです」。寺門琢己著「骨盤の話」幻冬新書。朝日の恩恵なども含めて、夜間のウォーキングにはない特効です。

ところでそのウォーキングでの姿勢が問題なのです。かかとに重心がかかりすぎて、あるいは左右どちらかに偏っている、などの姿勢で歩いていると、健康増進のために歩いていたはずが思わぬ落とし穴にはまるのです。重心の偏っている側の膝が痛む、腰が痛む、首が前に突つ込みすぎたための首痛や肩こりなどが憎悪します。なぜまっすぐに立てな

いのか？それは足の裏の構造が崩れているからなのです。真つ直ぐに立つて歩くために当研究所の重心調整用インソールをお勧めする理由です。真つ直ぐに立つて歩けるといくら歩いても疲れず、身体は意外なくらいに軽いことが実感できます。「運命」という言葉があります。文字通り「いのちを運ぶ」ということです。が、「いのち」を運んでいるのはどの場所でしょうか。それは足の裏なのです。足裏の正しい構造を再現する重心調整インソールを使うことは「命の運び方」、すなわち「運命」を変えることにつながるのです。

### 最後に「眠り」

眠りは再生へとつなぐものです。不完全な眠りは目覚めが悪く不快ですね。眼の疲労が取れていない、コーヒーでも飲まないで覚醒しない、排便がない。こうした結果になるのは夜食や大食などもありますが、交感神経緊張がうまく取れていないことがあります。

眠る前と起床時に以下の動作を1分ずつやりましょう。  
眠るときの動作

# あすなろ新聞

B L 研究所  
100円/1部

◆ いのちのこと  
◆ 血管と健康  
エゴギョウ講座木性編3

新年おめでとうございます

お陰さまで「みどりのお米」のフ

ンは着実に増えてきました。

「あすなろ新聞」も22号になりま

した。このあたりで21号までの内

容を振り返り食生活をはじめとし

た生活習慣のあり方をまとめたいと思

います。

食生活

1 玄米ご飯と具沢山のお味噌汁は  
ワンセットです。これで必須アミノ  
酸のバランスが保たれます。

2 最初の一口は梅干半分、ごはん  
は最初だけ100回数えること。

唾液の分泌を促し、副交感神経  
にスイッチを自動的にONしま

す。これで、食べたものを薬に  
できるのです。医食同源とい

ますがよく噛まない、それは  
お題目に終わるのです。唾液が

あなたに一番良い薬なのです。

若返る 唾液にはパロチンと

いう若返りのホルモンがありま

す。

太らない 噛めば早く満腹感

が起きます。食べ過ぎにならな

いのです。

あご関節は脳に血液を送るポ

ンプです。噛むほどにボケない

のです。

3

おかずがご飯をオーバーしない  
ように注意すること。

おかずが多すぎると質的食べ過

ぎで、血液を富栄養にしてしま

い汚します。

食べ過ぎ三態

古典的食べ過ぎ 全般的な

量が多い。肩こり、疲れや

すいなどが多くなる。

早食い ボケやす

い、集中力の低下、肥満し

やすい、イビキなど多い。

早食いは生活習慣病の最た

るものです。井物やカレー

などの好きな方は早食いで

す。

味噌汁といっしょに流し込

みもします。充分に噛めて

いないのに流し込みます。

水洗便所式食べ方です。こ

ういう方のあごは肉がだぶ

ついており、睡眠時無呼吸

になっていきます。昼間でも

居眠りをしますし、「わた

しはどこでもすぐに眠れま

す」と自慢している人に多

いようです。これは酸欠に

なっているからです。

早食いになる理由としては

交感神経緊張のまま食事を

していること。つまり、唾液が  
出にくい。だから、汁物がない  
と食べられないのです。濃い味  
付けのものが好き。人の口は味  
が感じられて飲み込むようにで  
きています。和食は本来薄味で

す。これは口の中で味を作り出

すようにできているのです。

ソースなどを追及する洋食

は完成された料理、和食は

料理人と食べる人が協同で

味を作り出すということ、

そういう意味では未完成料

理なのです。

質的食べすぎ 血管病症

候群になりやすい。慢性疾

患、動脈硬化、癌など。

豚→kgの肉を生産するの

に約10kgの穀物飼料を

食べさせます。100gの肉を

食べるのは→kgの穀物の

エネルギーを食べること

同等です。

「一日三十数品目を食べ

る」というのが厚生省の以

前の栄養指針でした。これ

を守る、質的食べ過ぎにな

ります。必然的におかずが

ご飯をオーバーしてしま

ます。

また、旬無視の食べ方にも

なるでしょう。冬にキウウ

りを食べるようになります。

できるだけ外食を避ける

必然的に油脂の多い食事となり  
ます。満腹感があっても充実感

5

のない食事は虚しく、無意味に  
次の食欲を導きます。できるだ  
け和食のお店を選び、揚げ物を  
避けましょう。

パンを控える

パンは必須アミノ酸不足を引き

起こし、満腹はしても充実感が

起きないため、食べ過ぎの引き

金になります。同時にジュー

スやコーヒ、ミルク、ジャムな

ど必要のないものも欲しくなり

質的食べ過ぎになります。パン

や粉食は便秘を引き起こし、消

し炭のような便で腸内の壁(ひ

だ)にこびりつき宿便をつくり

ます。右足全体の血行不順とな

り右ひざ痛や右足の水虫などを

作りやすくなります。爪の色も

悪くします。

牛乳などの乳製品一般を控える

牛乳は身体に湿気をつくりま

す。乾燥した欧米ではその害は軽

いですが、湿気の多いわが国では

湿病の原因となります。アトピ

ー、リウマチ、アレルギーな

どの原因となります。これらは

すべて水滞が原因なのです。牧

畜に適していない国で牧畜をす

るのは環境面でも、生理面でも

不都合にできているということ

です。

生野菜を多食しない

ウサギじゃあるまいし(笑)。今

の野菜は窒素肥料の多投で未消

化の硝酸態窒素が多く  
へモグロビンの酸素運搬能を弱

4

できるだけ外食を避ける

必然的に油脂の多い食事となり

ます。満腹感があっても充実感

6

牛乳などの乳製品一般を控える

牛乳は身体に湿気をつくりま

す。乾燥した欧米ではその害は軽

いですが、湿気の多いわが国では

湿病の原因となります。アトピ

ー、リウマチ、アレルギーな

どの原因となります。これらは

すべて水滞が原因なのです。牧

畜に適していない国で牧畜をす

るのは環境面でも、生理面でも

不都合にできているということ

です。

生野菜を多食しない

ウサギじゃあるまいし(笑)。今

の野菜は窒素肥料の多投で未消

化の硝酸態窒素が多く  
へモグロビンの酸素運搬能を弱