

ます。滋養と岡山でそれぞれ栽培されたものです。

300g入り840円 500g入り1365円 1kg入り2625円 税込み価格です

「みどりのお米」ご注文時に合せてご注文ください。送料が無料となりますので。

そのほか武富15種雑穀も好評です。白米をそうしても食べたい方は白米に「みどりのお米」「雑穀」「黒米」を混ぜて炊いてみましょう。

200g入り945円 500g入り2100円(税込み)

「姿美人」使用者の声

秋田から女性が二人当務所にいらつしやいました。「姿美人」を使用して約1年になります。お一人は頸椎の軟骨がなくなり、歩くたびに痛み困っていたそうですが「今は、とても楽になりました」とも歩けるようになりました」ということでした。もうお一人の方は「ゴルフが上達したの！たまたまこれをはずすと全然だめ。他の人にはこれを教えてあげられるのだけれどライブルには絶対教えないの。時々実はね・・・といいたくなる時があるけど(笑)。娘にも絶対教えない、わたしより上手くなるから(苦笑)。よく歩いた日の夜がまったく違うの。疲れないです。草野球のおじさんにつけないで一試合投げた日の夜痛くて痛くて・・・やはり着けて投げたときと全然違うね。

「繰り返す」

身土不二とは土を仲立ちにして生き物同士がお互いに「行ったり来たり」の繰り返しだ。死んでは新しく別な生き物としてよみがえる。その繰り返しだ。

その螺旋はメビウスとしてつながり

たつた今も繰り返されているだれに命じられたわけではなく寄せては返す波のように繰り返す。繰り返す

波を起こす力と同じものが生きるものをして繰り返させる

食についてあらためて考えたい

土は生き物を食べ

土の塊という消化器官を使ってこねる、微生物も加わってこねる光や水やミネラルという消化液を使ってこねる

やがてマジシャンが帽子からうさぎを取り出すようにして新しい生き物を暗闇から飛び出させる

しかし、今の畑はどうなのだろう。生命循環の繰り返しを拒み拒んだゆえの、力のない作物たち・・・

食べるという行為をさらに考えたい

その歯は螺旋階段であり

その消化器官は螺旋回廊である。食べられたものは螺旋運動を繰り返しながら

その生命の中心部に向かって飛び込む

血管 それは蔦のように枝分かれしながら

全身を這い上がる、這い上がる。繰り返す繰り返す、分岐していくそれは全宇宙を創造した同じ力

なのだ。螺旋運動を繰り返してできあがったものだ

食べられたものはその螺旋街道をつなぐをあげて突き進み螺旋状に積み重なった細胞に勢いよく飛び込む、飛び込む

細胞の内部で用意された酵素に叩かれ、螺旋的に上昇変化しつつ生命のふるさとのDNA螺旋に寄り添っていくのだ

食べ物螺旋の印で刻印され、いろんな形に刻印され繰り返す繰り返す刻印されつつ

生命の輪廻転生を完成させる

さらに、食についてさらに考えた

1日3回、1年で1000回

繰り返し繰り返しわたしたちは食べる、食べる、食べる

一口30回、カム、かむ、噛む・・・飽くことなく噛み続ける

宇宙の深みから 命じられるままに

幾千万の螺旋運動を繰り返すこの飽くなき繰り返しこそがわたしたちという現象をつくり

わたしたちという波紋を周囲に広げてゆく

それは螺旋状の波であり その繰り返す生じる螺旋波紋は無数の繰り返しゆえに

すべてを生み出していくだろう

生命循環から切り離されさらに無力に飲み込まれた綺麗なパッケージの食べ物

これら生命の螺旋街道からこぼれた食べ物たちはどうなるのだろう毎日そうやって繰り返している

畑やあなたはどうかというの

編集後記

伝統を復活させる試みが今後も続きます。

次に予定しているのは万葉時代の流行であった「通い婚」です。男女が個性のみで魅きあった時代です。わたしたちに通ってもらいたい方はお気軽にお申し込みください。

た。これでは生れ落ちたときの世界が違って見えるはずで。前者はこの世界は自分を歓迎していると感じ、後者はこの世界は自分に危害を加える敵ばかり感じることでしよう。すべての人の世界観の核にはこれがあります。

アルコールチルドレンという言葉があります。これはアルコール中毒の親に育てられた子供のことで。そうした親は非常に情緒が不安定です。子供にとつての親は神に等しく、生殺与奪の権をもっています。その神が不安定では安心して家にいることができません。そこで子は親の機嫌をいつもよい状態になるように喜ばせようとします。子が親の力ウンセリングをしている状態です。命令されれば素直に言うことを聞きます。親から見れば素直ですが、子から見れば従順なのです。ところでアル中ほどでなくてもやはり情緒が不安定な親は大勢います。同じ行動をしても親の虫のいどころで褒められたり叱られたり、無視されたりします。子供は親との交流で将来の判断の基準をつくるわけですが、親の対応が違つたとこの基準がつくりにくくなり混乱するようになります。

ただでなく世間にも弱いので周囲にあわせようとします。以前高校生の調査をしたことがあります。2年と3年あわせて水性が14点以上の女生徒が半数に達していたのです。これは学校の種別関係なく同じでした。男子は進学高校で半数でしたが、そのほかは20%前後でした。これは女子が流行に敏感という一面の理由かもしれません。水性は「周囲と同じ周波数に同調する」という性質なのです。それが過度になると自分を見失ってしまいます。

補記

火性について

火性が低いと(7点以下)「いったい自分はなにをしたいのか?」がわかりません。欲求自体が低下した状態です。また、火性が高い値でも(14点以上)水性が同じように高ければ火性が低い状態と同じようになります。

こういう場合はどうするかです。したくないことを箇条書きにしてみます。不思議なことに「したいことがわからなくても、したくないことはたくさんあげることが出来ます」

以下の文章は見ないでリストをつくってください。先入観がないほうがよいからです。

一通りあげたら、そのリストを見て、なぜそれがしたくないのかを考えてみます。そうすると自分の本音が(火性)見えてくるのです。いかに自分がエゴイストであるかがわかるでしょう。自己の利益だけを考えたた

めに行動にブレーキがいかにかかっていたかがわかるはずで。水性は自己保身という自己中心主義の一面です。

玄米餅「つまらない餅ですが」ができました

どれくらいつまらない餅かと言つと、「のどに詰まらない、おなかに詰まらない」というくらいつまらない餅なのです。

そして、大変美味しいお餅に仕上がりました。断言できますが、あなたがこれまで食べたもつともまずいお餅より美味しいはずで。

みどりのお米とそのもち米でつくつたものがブレインタイプです。これに黒米を加えたものが黒餅です。

非常に消化吸収がよくお腹の弱い方にも最適です。

朝食はごはんよりパンという方にお勧めします。

パンよりもはるかに腹持ちがよく、お味噌汁の具にすれば完全食です。

このお餅を一食にする場合は2から3個です。食べやすいので食べ過ぎに注意です。

でないとカロリー過剰になります。3個ではほんの杯分です。

一般で販売されているお餅と違ってPH調整剤が入っていません。

ブレインと黒餅がそれぞれ一個(40g)入って二個入りで190円(税別)

別) 一般の玄米餅よりも低価格です。お正月だけでなく是非日本の伝統食であるお餅をご愛用ください。

黒米について 中国では明の時代、李時珍の「本草綱目」に黒米は滋養強壮に優れた造血作用があると記されています。そこで産後に母乳の出をよくするために特に母親に与えられます。薬膳料理にも古くから使われています。ことから薬米の別名もあります。また、不老長寿の米として中国

歴代の皇帝に献上されてきました。また、黒米は、中国・漢の時代に発見され、以来歴代の皇帝が不老長寿の米として食したとされる貴重な米です。「本草綱目」によれば、黒米は、滋養強壮、胃腸を丈夫にし、更に増血作用があるとされ、増血米、黒薬米と称され薬膳の1品として味

わたつたとされます。栄養 栄養分は現代の白米と比べ、たんばく質・ビタミンB₁・B₂・ナイアシン・ビタミンC・鉄・カルシウム・マグネシウムなどが豊富に含まれています。そのため民間の言い伝えでは、黒米を食べ続けると髪は黒くなり若返ると言われています。黒米は、黒紫色系色素のアントシアンを含んでいて紫米、紫黒米ともよばれています。

この「アントシニン」には、血管を保護して動脈硬化を予防する働きがあり、抗酸化作用が認められるそうです。

お餅とは別に黒米のみを販売して

集中できない、たまらなく甘いものが欲しい、情緒が不安定になる、不安感がある、頭痛がする、指先などの末梢が冷たい、耳鳴りがする、傷が治りにくい・・・、etc. スポーツドリンクを宣伝しているスポーツマンにもこれらは競技場よくないので3倍くらいに薄めて飲んでいるのです。

頭が砂糖を欲しているのではなく、お米を食べてそれを原料として体内で分解してつくられるブドウ糖を必要としているだけです。

ほかにもいろいろ健康に対する間違った情報がありますが、今回はここまで。

「エゴギョウ講座第12回水性編」

水性人の特徴をまだ少し続けましょう。この人は他者の顔色を読み取る能力に優れていますから非常に気が付きます。人を喜ばせるような言動をとります。雰囲気が悪いとその場を好まないのは土性の人の特徴ですが、水性の人もその点は同じです。けれどもその質は違います。水性人は負けると判っているので争わないのです。争いを好まないというよりは、争いそのものに恐怖感を抱くのですね。ましてその相手が金性人だと最初から負け犬になっていきます。その本質は負けるといふことがいやなのです。

ですから戦いません。いつしか「NO」といえない状況に自分を追い込んでいきます。

その相手が四六時中顔を合わす配偶者だとうでしようか。上のような状況に追い込まれている「恐妻家」はよく見聞きするところですね。

ところで水性は東洋医学では腎・膀胱に關係します。膀胱過敏症という症候群があります。

頻尿です。とくに緊張すると始終トイレに立ちます。旅先などではトイレがあるかどうかになります。

大勢のなかでは緊張してしまい（アテナを張っていますから）独りになりたくなるのです。その合理的理由がトイレです。膀胱の神経は最も環境に敏感な神経なのです。夫が口やかましく支配的だとしばしば奥様は膀胱炎になります。それもトイレ

に立っているときだけは見張っている夫から合法的に離れることができ

るからです。膀胱炎の原因は大腸菌だということになっていきますが、それは引き金にすぎません。

交感神経緊張（戦うか逃げるかの選択を迫られる）は分泌腺からの分泌を弱めます。膾はつねに分泌液により弱酸性になっており、これで外部の菌を防いでいるのです。緊張下で分泌液というバリアーがなくなってしまう膀胱炎になるのです。

また緊張すると甘いものが欲しくなります。過緊張状態を砂糖や果物などの陰性食物でゆるめたくります。

これらを過食することで腎臓や膀胱組織はゆるみます。膀胱に關係する筋肉が緩むと少しの尿が溜まって尿意が起きます。持てできないのです。また膀胱神経は背中の中央線を縦に走っていますので、脊椎周辺の筋肉をゆるめきつてしまいます。

脊椎起立筋がゆるむと直立が難しくなります。背中が伸びず猫背になります。身体上部が頭ごと前につつま

みます。重い頭を後頸部の筋肉が引っ張ります。その結果首の後ろが年中重く凝るのです。さらに上体が前

につつまむと足裏のかかとに重心を移動することになります。かかと重心は膀胱神経が走るふくらはぎを緊張状態に置きます。これを緩めるた

めには足指で力強く蹴る歩きが必要なのですが、かかと重心ではこれが難しいのです。足が高く上がらない

のですり足になり平地でもけつまずくようになります。かかと重心は腰をやや折り曲げる姿勢で歩くようになります。これでは腰の筋肉までが

重くなり腰痛の原因となります。腰を曲げて猫背・・・、これは必然的に歩幅が狭くなりますね。視線は常に地を向いています。これでは元気の

ないトボトボ歩きではありませぬか。お年寄りによくある歩き方です。精神的にはオドオドしている様子が

外見に出てしまいます。背筋を伸ばして胸を張って大股で歩いてください。自然と勇気が湧いて

きます。そうなのです、水性のよい現れ方は勇気なのです。反対は不安

です、恐れです。

（ここでCMタイムです。こうした方には上のように歩きなさいといつても難しいのです。重心調整用インソール「姿美人」を使うと自然に無意識でよい歩行ができ、姿勢そのものも堂々としてきます。水性の性格を変えたい方は姿勢から変えることも一つの重要なアプローチなので

す）さて、水性のこうした傾向はどうやって作られたのでしょうか。それをみつけるためにはかなり過去、生育暦にまでさかのぼる必要があるかもしれませぬ。もちろん結婚してから、

就職してから水性が高くなる方も大勢いらつしやいます。

水性はその人の周辺の人間関係からつくられます。「安全安心か、そうでないか」ということです。安心を得るために周辺に気を使い疲れます。

安心感はだれしも求めるところですが、水性人は強く欲するのです。あるお宅で二匹の犬を飼っています。

一匹は非常に人懐っこくてだれが来ても歓迎します。

だれに対しても警戒心というものがないのですね。もう一匹は離れた場所に隠れておりこちらを気にして

います。その犬に指を指しただけで吠えます。近寄ると唸ります。はじめ

ての人に対する警戒心が強いのです。前者の犬は長い期間親の元で成長し

ました。後者は生後間もない時期に捨てられており雨でビショビショ全身傷だらけの状態

あすなる新聞

B L 研究所
100円/1部

- ◆ 食べ物と健康の思い込み
- ◆ エコギョウ水性編
- ◆ つまらないお餅について

健康についての思い込み

1 野菜をたくさん食べなければならぬ。

野菜は一食分全体の1/4程度でよい。

2 生野菜は健康に必須である。

江戸時代には生野菜は食べられていませんでした。江戸時代の人々が健康であれば世界有数の人工都市にはならなかったでしょう。生野菜は土壌菌による中毒のリスクが高いので避けられていたのです。

湿気のある日本では生野菜食は向きません。せいぜい浅漬けの野菜が適当です。生野菜を食べられる状態にするために不自然な消毒行為など、かえってよくないことになりません。

また、最近の野菜は化学肥料の投下過多で未消化の硝酸態窒素が残っており、これを食べるとヘモグロビンの酸素運搬能を阻害します。生で食べるよりも煮ることでかなりが溶出されるのでリスクは低くなります。

3 肉は良質のたんぱく質だから大いに食べたほうがよい。

これも全体の約1/10でよいでしょう。しかも魚介類でよいのです。必要以上のたんぱく質は代謝に負担をかけます。ゴキを発生させ、血液が富栄養化してしまい、血管にダメージを与えます。赤潮発生の海や瀬んだ河川と同じように体内の生態系を崩すことになりません。

4 お米は肥満の原因になる。

現代人はお米を少なくしておかずをそれよりも多く食べるようになりました。おかげで米の消費量は40年前と比べて半分になりました。それにともなつて慢性疾患が増えたのです。これは脂肪やたんぱく質が過剰になり炭水化物が減ったせいです。この三つのエネルギーの混合ガソリンがわたしたちの食べ物ですが、この比率が間違っているのが現代日本食です。

5 バランスよく食べる。

この場合のバランスとは多品目を食

べるといふことで、これは理想的には、三十数品目を食べると健康によい」という考えです。しかしながらこれは間違っています。バランスとは歯の構成にしたがって食べることであり、決して種類を多く食べることが本線ではないのです。種類が多くとも一つ一つが部分食になっているとバランスを崩すことになりません。お米で言えば白米が代表的な部分食です。表皮をとって、胚芽をとった粕を食べることになる。米に白で(カス)粕と読みますね。

粕を食べるからおかずが増えることになる。つまり肝心な主食がバランスを欠いているので食生活全体がバランスを取れなくなるのです。大根やにんじんなど野菜の皮をとって食べたりすることもバランスを崩していません。

そういう意味では薬がもつともバランスを欠いたものと言えるでしょう。ある植物に薬理効果があるということが高濃度に精製抽出している。著しくバランスを失っているので副作用もあるわけです。全体を食べれば、それがたとえ微量でも毎日食べることだけ役立つ。健康食品もできるだけ全体を加工しているものが望ましいわけです。

大きなお魚をその一部だけ5種類食べるよりも、小魚丸ごと一匹食べるほうがはるかにまさっています。その小魚まるごとの中に生命を成立させていた全てが含まれているからです。バランスがよいわけです。たんぱく質という一面だけを抜き出して良い悪いを論じるのは間違っています。その他の炭水化物、脂肪、ビタミン、ミネラルとのバランスが全体です。一部を食べることは全体のバランスを崩します。また食べた結果どうなるかは生命の働きに任ざれており神のみぞ知るといふことです。あさはかな知識で食べるよりは昔のように全体を食べることの方が安心なものです。

いずれにしても、その食べ物の全体を食べることのできたちは生命のバランスを保っているのです。

6 砂糖は頭の栄養だから欠かさず食べるほうがよい。

最近砂糖の売れ行きが落ちてきて砂糖業界からの巻き返しはじまっています。業界紙でさまざまな学者を動員して見出しのような宣伝をしています。

精製された砂糖は非常に純粋なので化学式で表すことができます。薬と同じレベルのもので、よく効きますが副作用があるのです。それが低血糖症候群なのです。いらいらする、頭がボーとする、

匹食べるほうがはるかにまさっています。その小魚まるごとの中に生命を成立させていた全てが含まれているからです。バランスがよいわけです。たんぱく質という一面だけを抜き出して良い悪いを論じるのは間違っています。その他の炭水化物、脂肪、ビタミン、ミネラルとのバランスが全体です。一部を食べることは全体のバランスを崩します。また食べた結果どうなるかは生命の働きに任ざれており神のみぞ知るといふことです。あさはかな知識で食べるよりは昔のように全体を食べることの方が安心なものです。

いずれにしても、その食べ物の全体を食べることのできたちは生命のバランスを保っているのです。

精製された砂糖は非常に純粋なので化学式で表すことができます。薬と同じレベルのもので、よく効きますが副作用があるのです。それが低血糖症候群なのです。いらいらする、頭がボーとする、

匹食べるほうがはるかにまさっています。その小魚まるごとの中に生命を成立させていた全てが含まれているからです。バランスがよいわけです。たんぱく質という一面だけを抜き出して良い悪いを論じるのは間違っています。その他の炭水化物、脂肪、ビタミン、ミネラルとのバランスが全体です。一部を食べることは全体のバランスを崩します。また食べた結果どうなるかは生命の働きに任ざれており神のみぞ知るといふことです。あさはかな知識で食べるよりは昔のように全体を食べることの方が安心なものです。

いずれにしても、その食べ物の全体を食べることのできたちは生命のバランスを保っているのです。

精製された砂糖は非常に純粋なので化学式で表すことができます。薬と同じレベルのもので、よく効きますが副作用があるのです。それが低血糖症候群なのです。いらいらする、頭がボーとする、