

土性には胃と脾という消化器系の経絡があります。乳房にこれらの経絡が通っていますので、育てる経絡でもありません。母乳は食べることで分泌します。育てる愛情は食によって支えられているという見本です。土性は哺乳動物の源意識です。群れる動物の拠つて立つ原点です。ここで愛され方を知ること愛し方を学びます。火性だけでは一匹狼ですが、土性で育てられることで仲間意識が芽生え集団生活になじみ、そのなかで模倣を覚え自然と社会に巣立つていけるようになります。そこからが金性の社会性ということになります。そういう意味で土性は個と集団を中継する場でもあります。土性で障害があると社会性もいびつなものになりますので、社会生活が困難となるようですね。火性で自己中心(良い意味です)の意欲が芽生え、社会性の金性でなすべきこと、使命感を得ます。火性は本音であり金性は多分に建前の世界です。本音と建前が乖離(かいり)するほどに分裂的生き方になります。それはそれ、あれはあれ。そういう分別の生き方です。しかしながらこれでは到底生きがいある生はまっとうできないでしょう。本音と建前の一致、すなわち「したいことと、やらねばならぬことが一致」してこそ生きがいのある人生となります。その一致をさせる場所、それが土性なのです。ここに愛というものがなくてはならない理由があるのです。

土性の色は黄色です。以前「幸福の黄色いハンカチ」という名作の映画がありました。黄色は愛を代表する色であり、同時に食欲を刺激する色です。「濃い目の黄色い便」は昨日の幸福を表現しており、黒便は昨日の恐れや不安が出ています。濃い茶色は欲望の過多を表しますが、動物性食はこの濃い茶色となります。穀物食のつつましさは黄色い便となり、動物性を選ぶ感性はそれ自身が欲望の過多であり、それはさらにアドレナリン分泌を強め欲望を増殖させます。

次回も土性の解説が続きます。この講座を体験的に理解したい方は『エゴギョウチエツク』の質問票をお米と一緒に送ります。自分で回答して心の形をつくってお読みいただくとよりとっそう興味深い講座となるでしょう。

寒い冬にはこれが一番の飲料
『たまゆずしょうじゆ』

たまねぎの皮には毛細血管を再生させる生理活性物質が豊富です。これをたくさん取るには紅茶色になるまで煮詰めます。しょうがは身体を温め、血行をよくします。毛細血管が萎縮して血液循環の悪くなる冬の季節は肌の状態もバランスを崩します。毎日利用していただくとういでしょう。冷性やアトピー肌、心臓病や糖尿病の方に特にオススメです。

たまねぎは2個分くらいの皮が必要ですが、できるだけ無農薬を選びましょう。めんどろな方は『たまゆずさらさら』をご利用ください。ティーバッグになつていますので、使ったあとのでがらしはお味噌汁などのだしにも利用できます。お味噌汁のだしを取り方は『あすなる新聞』ダイジェスト版を参照してください。

『たまゆずさらさら』を使ったからだを温める美味しいメニュー

中華風スープ
煎じたあと、中華のスープカップに注ぎ、ゴマ油2滴落とし、刻んだネギ(白いところならベスト)をちらします。しょうがのおろし汁を1滴入れればさらに美味しい!

たまゆずりんごジンジャー
たまゆず2袋を2リットルの水に入れ煎じます。煎じながらりんご半分をすりおろして入れます。ひとつまみの塩もふってください。半分になるまで煮込んだらできあがり。目の細かいザルに入れて、下で受けます。ぎゅうぎゅうと押し付けてください。甘みをもっと欲しい方はりんごを増やしましょう。カップに注いだらしょうがのおろし汁を2~3滴をたらします。最後にレモンを浮かべてみるとさっぱりとした甘味になります。カスはカレーのベースにします。りんごカレーになりますね。

編集後記
来年は派兵を契機にして憲法論議が高まります。憲法に対する態度が生命に対する態度の試験紙になります。さて、みなさんはいかがですか。

また、「85歳になる父の曲がついて腰がまっすぐになつていた！」これは当事務所のスタッフのお父様で、マイトレーナーを使って一ヶ月後に会ったときの感想です。この方には最初標準用のトレーナーを試着していただいていた。そのときは違和感がなく歩きやすかつたそうですが、マイトレーナーを着けるとしばらくは違和感があり、「わしは標準用の方が合っているかもしれないから取り替えたい」と言っていたのです。ところが今では「こつちの方がよい」と大満足されています。標準用では腰がまっすぐにならなかつたのですから。

他にも、「旅先ですぐに疲れたと言つて休憩したがる母が、いつまでも歩き続けていたのでビックリしました。」とは一緒に行った娘さんの言葉です。それを見て、自分のも欲しい」とさつそく注文されました。

その他よく寄せられる感想に、歩きやすくなつたけれど「筋肉痛があつちこつちに起きた。」というものや、また「この痛みはいつまで続きますか。」という質問もあります。これはわかりません。歩くことに不自由だった人ほど劇的な良い変化があります。が、それと同じだけ筋肉痛もひどくなるようです。これはまっすぐに歩けるようになったことからくる現象ですので、しばらくは耐えていただくことになりそうです。筋肉がでるときは痛いのです。

また、重要なことですが靴によつても事情が変わるようです。靴を買つたときについている中敷を取つて、トレーナーを装着した方がよいのですが、たまに中敷の上に装着した方がよい場合もあります。ビデオにある筋力テストをして確かめてください。

お米と生理

『みどりのお米』を食べて健康への第一歩、

このお米、最初は今ある白米と半々で炊いていただいて結構です。白米がなくなつたら100%でいただきます。白米は表皮や胚芽を削つていまして、部分食です。部分食は栄養価や生命価などのバランスを崩していますので、結果として食べた人の生理をアンバランスにしてしまいます。この意味でじゃこ一匹を食べることは理にかなつています。少なくともその一匹の中味の栄養素だけで生命を成り立たせていたのですから、バランスがもととも良いのです。

一般にバランスの良い食事を！と勧められていますが、バランスの具体的な意味は全体食にあります。決して三十数品目を食べることがバランスではありません。なかでも主食が白米であつては問題です。白米食とはマツチの軸だけを食べていること

で、マツチの先も食べることが全体食です。軸だけでは燃えません。燃やすためにビタミンB群や生理活性物質が必要です。それらはマツチの先に含まれています。白米食が食べ過ぎになるのは他の食べ物から軸と炭水化物を燃やす材料を得るためです。白米食は結果として「おかつ喰い」になり主食が添え物の位置に転落するのです。おかつが主食、お米が副食、これ自体が炭水化物を主体にしたエネルギー比率を少なくしてしまい生理の異常に結びつきます。人の使うガソリンは炭水化物が主体です。脂肪やたんぱく質ではありません。玄米を食べたほうが良いわけなのですが、玄米の繊維は固く、炊き方も一般的には難しく敬遠されています。その点『みどりのお米』は繊維が柔らかいので白米と同様に炊け、消化にもよいのです。

【お詫び】もつとも物が時によつては多く入つています。そのため慣れていない方は嫌うかもしれません。でもしっかりと洗えば大丈夫です。また夏場には虫が大発生してご迷惑をおかけしました。来年は真空パックなどですっかり管理することを考えています。でも、真空パックでもないのに一般のお米に虫がいないのは不思議だとは思われませんか？お米の問屋さんの息子さんの小さい頃の思い出話ですが、「子供の頃よくお米の倉庫で遊んでいました。そのあいつも目が痛くなつたことを覚えて

ています。」真空パックは包装にお金もかかりますが、安全な方法で虫対策をする予定で

『今後の『みどりのお米』の進化形』日本人は慢性的なカルシウム不足です。そこでカルシウムを添加したお米を考えています。主食を食べることでカルシウムが補えれば非常にOKですね。来年にはきつとご紹介できると思っています。

『エネルギー』講座 第五回

土性編

前回まで火性の性質を述べながら、周辺の五行の動きを書いてきました。今回は火性をいっただん打ち切つて、次の土性について述べます。

火性は得点が高いほど自己をOKとする態度です。その態度が成熟するとそのエネルギーは他者の肯定へと向かいます。それが土性の働きです。土性は土の性質ですべて降りかかってくるものを受け入れ、分け隔てなく育てようとします。そういう意味で母性と共通するところがあります。土性は情です。人への好悪、憎悪、愛情などの感情が豊富です。それらの情の裏に食欲があります。食欲と食欲は表裏一体です。火性は性欲と食欲の意欲が発るところです。土性でそれを実現化します。ですから

です。まつすぐに立てているかどうかは足型を取ることでわかります。

快眠

現代人は夜更かしになっていきます。夜間でもまばゆいばかりの人工光にさらされています。コンビニに長時間滞在する中学生ほど寝つきが悪いなど、眠りに問題があると報告されています。夜間の光は松果体のホルモンであるメラトニン分泌を乱すことになっていくようです。夜中の1時から3時は非常に重要な時間帯で、翌日の生理を正しくするためのメンテナンスの時間帯なのです。この時間帯に熟睡ができていないと翌日の頭の働きも鈍くなります。東洋医学では肝などの陰経絡が癒される時間帯です。肝は頭脳や生殖器官の働きを統括しています。夜更かしは結果として損が多いのです。足の内側くるぶしから上に指4本分のところに三陰交というツボがあります。ここを強めに押圧して痛みなどの響きがあれば要注意です。夜更かしや食べすぎを慎みましょう。

不眠などの夜間の問題は昼間の問題と捉えてみましょう。昼に十分な活動をしていないのです。昼間は動物性の交感神経の時間帯です。動物として活力ある生き方をしておれば、夜間には植物性の副交感神経が自然に立ち上がってきます。動物は動いて快感を得て幸福なのです。幸福になれなかったから、いつまでも夜間でさえも交感神経が未練気に動いて

眠れないのです。

快眠は食べ過ぎを慎み、昼間に十分歩き回れば実現ができます。食べ過ぎた力ロリーを消費する必要がありますから仕方なく交感神経にスイッチを入れて心臓の動きを早めて余剰のカロリーを消費することもあります。

まとめ

健康に留意、注意して...とよく言いますが、具体的には以上の3Kのことを考えておけば間違いがありません。

重心調整トレーナー「姿美人」

続報

発売以来非常に好評で注文が殺到しています。これからご注文される方は一ヶ月半以上お待ちいただくこととなります。これまでの体験をご報告します。

体験

ビデオに登場している松葉杖の青年のトレーナーがようやく出来上がりしました。さっそく試着していただいたところ、今までできなかった動作、右ひざをついた状態から立ち上がる事ができるようになったのです。これまでは静止して立つのは5分から10分が限度だったのに、「これなら一日中も立っていられそう!」とビックリされています。歩行時も悪い方の足が自然に前へ出て、違和感

がなくなつた」という喜びの声をあげられていました。

体験

先だつて奈良の若草山へハイキングに出かけました。参加者の大部分がマイトレーナーを着けての参加です。そのなかに股関節手術をした女性がいらつしやいました。彼女は20分も歩けば疲れ果てて腰が痛くなります。ところが初めてトレーナーを着けた日に、そのまま事務所を出て歩き回られたそうです。でも、少しも痛くなかつたので今まで寄りたかつたお店やデパートに立ち寄り気が付いたら3時間も歩いていたので。その日帰宅してすぐに事務所に喜びの報告がありました。「じゃあ、若草山ハイキングにも参加する?」と聞く「是非とも!」という事で参加されました。結果は素晴らしいもので痛みもなく登頂に成功です。彼女を知っている人は、そのことを言っても誰も信用しないそうです。

体験

いつも杖について当事務所に来られる年配の女性がいらつしやいます。その日はマイトレーナーができたので取りに来られました。早速着けて杖について立ち上がられたところ...、しばし宙を見てじつとされています。2歩歩かれました。すると「杖はいらないみたい!」と言って杖なしで事務所を歩き始めました。それも別人みたいなしつかりした歩き方です。ターンしてニコリされ「走れそう!」と言つたり、こちらが静止す

る間もなく走り始めたのです。これにはスタッフや同席中のお客様も嘩然...。その後は興奮と感動。よほど嬉しかったのでしよう、わたしたちに抱きついてこられました。その後おそまきながらビデオを撮った次第です。体験 から までの様子は新バージョンのビデオに収めています。他に

階段を降りるときに肩や腰が揺れていない。

毎日接している旦那さんが奥さんの様子を見た感想です。

まっすぐに立てて状態が揺れなくなった。

ゴルファーの感想

半歩先の際どいボールが取れるようになった。

テニスプレーヤーの感想

掃除した後いつも腰が痛くなるのになんともなかった。

家の中でもスリッパなどに装着されています。

階段の上りが楽

この方は筋肉タイプの男性です。全部の指に自然に力が入ると言います。

あすなる新聞

B L 研究所
100円/1部

◆ 健康の3K原則
◆ 重心調整トレーナー「姿美人」
◆ エゴキョウ講座 第五回 続報
◆ 寒い冬には「たまゆす」が活躍中

連載『体質と食べ物』はまたまたお休みします。

健康の3K原則

3Kとは「快便、快眠、快足」です。快食をあげていないのは3Kが実現されれば自然と快食になるからです。では3Kについて詳しく考えてみましょう。

快便

毎日便通があるからといって「便秘ではない」とは言えません。便座に座って1分以上かかるようでは便秘です。便が切れていたり、しかも形が崩れていたら問題外です。便は太い一本でつながり、スルツと一瞬で排泄できなければいけません。切れる便が長期間続くようでは「運がつながり」ません。「運の切れ目」という由々しき事態となります。

では便が切れるのはなぜでしょうか。繊維不足の食事が大きな原因です。あなたが繊維不足の食事をしているかどうかどうか見直してみましよう。「みどりのお米」をしっかりと食べている方は大丈夫です。ずばり言えば白米と

白パン食、麺類、肉に偏った食事が繊維不足食です。そこで「みどりのお米」が役に立つわけです。このお米の特徴は繊維が柔らかい（だから白米と同じ炊き方ができる）ので水分をたくさん吸収して肥え太ります。お米の細かい繊維が腸管のすみずみまで平均して刺激しながらお掃除をしてくれます。その刺激が腸の運動を促します。腸の運動が強すぎたり、弱すぎたりすると腸管にポリープ（凸）や憩室（凹）をつくりま

す。繊維不足の食事がポリープをつくるのです。以前大きなポリープをあつちこつちにつくって手術を勧められた方がいらつしやいました。やはり肉食家です。一年間玄米を主体にした食養を実践されて検査を受けられました。レントゲン写真を二人の医師が何度も調べ「ポリープが完全に無くなっている」と不思議がられたそうです。

「みどりのお米」は腸管を優しく撫でますので、ゆったりリラックスの「副交感神経」優位態勢をつくりま

べることと交感神経系筋肉の緊張性を解くこともできるのです。理想的な便通は「みどりのお米」を主食にすることで実現できます。

いくら食べても「切れる便」の場合は心の問題と受け止めて、どこかに無理な考え方をしているはずですから見直してみましよう。当研究所の「エゴキョウチエック」を利用されると、心の形がよくわかります。これについては「あすなる新聞」3号より連載しています。

快足

人（動物）の基本は食にあります。食を得るにはその腸管を食べ物のあるところに運んでゆかねばなりません。その役目が足にあります。足という字は膝から下を指し、足の上部の口と下部の止が組み合わされています。つまり足がだめになると食が止まるという意です。言い換えれば「足が弱ったときは食を細くしなさい」ともとれます。食と足は相互に深い関係があるのですね。

下腹部から足が伸びているわけですが、わたしたちは二足歩行の関係から下腹部が足を養っている大腿動脈を常に圧迫しています。食べ過ぎや便秘は足への血行を阻害します。足の字の上部の口は膝を意味して

いますが、東洋医学では脾経絡であり、これは食そのものに関与する経絡です。この経絡の弱りは膝痛や糖尿病

に関係します。食べ過ぎて太り、その結果糖尿病になり膝も重力過多から傷めます。現代という飽食の時代は足を弱めても食べ物の方からやってきます。足を弱めた場合は少食を実行することで回復をスムーズにするのですが、食べ物の方からやってくるのでついつい食べ過ぎることになります。その先はさらなる肥満と代謝異常で回復が見込めなくなるのです。糖尿病の方は歩くことを勧められますが、膝が弱くなっていますので、歩くほどに膝を傷めます。さらに食習慣、生活習慣や仕事などから体型の左右バランスや前後バランスが狂ってきます。例えば後ろ重心や左重心のままでは歩くほどに膝のみか、腰痛、肩痛などまでが生じてくるのです。

「まっすぐに立てない症候群」は歩くことと自体が不快です。歩行は生命の根源である食と深い関係があるので、生命活動自体への不快につながります。まっすぐに立てない兆しは足裏のアーチの崩れから始まりますので、「快足」は重心調整トレーナー「姿美人」を毎日使用することで修正してください。「姿美人」については「あすなる新聞」6号で詳しく述べています。また小冊子もありますので詳しくお知りになりたい方は「みどりのお米」の取扱店に冊子などをご注文ください。

動物は「動くことに快感」を覚えるのですから、歩くことの苦痛は生命根源の土台が崩れているということ