

よいのです。

もちろん玄米がもつともよい選択です。そのなかでも『あすなる米』が玄米初心者向けで美味しいので長続きします。また、『あすなる米』を食べた方はみなさん、より健康になつて瘦身に成功されています。お医者さんから「今の食生活を続けければよいですよ」と励まされた方もいらつしやいます。ある治療院で積極的に勧められています。開口一番「出方が違うのよね」と便秘解消の報告が多いと聞いています。肝臓が悪く血小板が少なかった方も増えています。逆に少なすぎて抗がん剤を服用されていたかたも抗がん剤を中止してもいいと医師に言われたという報告もあります。夜間頻尿が改善されたという報告も多くあります。

私のところの研究所に4ヶ月前に膝痛を訴えてこられた方がいらつしやいました。いつもあすなる米を食べることを中心とした食養相談をしてから、痛む膝周辺に『樹翠シート』を貼るよう指示しました。

階段の上がり降りにも苦勞されていたようですが一月ほどで軽快されました。彼女はもっとも重要なこと『食養学入門』を理解して『あすなる米をよく噛む事』を実行しました。

最近も噛む事の効用の大規模調査結果が公表されています。よく噛む人は噛まない人より5kg以上体重が軽いことがわかったそうです。これ

は咀嚼性の体温がアップされた結果代謝が良くなるからです。よく噛む人は体温の低下が防げるのですね。

冷え性の方でさまざまな冷え取り健康法が実行されていますが、早食いとこの習慣を見直すとすのほ樹を見て森を見ない健康法ですね。あすなる米をよく噛んだ結果彼女は4ヶ月で63kgから54kgへと9kgの減量に成功しました。二十歳のとき49kgでしたから最大で14kgオーバーだったわけです。14kgの重荷を背負って歩いてきたわけですから膝痛になつてもおかしくなつたわけですね。ウエストは80cmから74cm、ヒップが99cmから91cmとなつています。十数年前のスカーツも今着用できています。しかも美しく若返つたのでそれを見た周辺の方が研究所に大勢来られています。そのなかで

糖尿病で足裏になにを踏んでいるのか感覚がない女性がいきました。しばらくして後で聞いたことですが、彼女は自主的に食養をしながら糖尿病と高血圧の薬を中止されました。その結果、血糖値が180台から120台に改善されました。歩く運動はしっかりとされていますが、彼女はもっとよく噛み、おかずを減らす必要がありそうです。

減量目標は二十歳のときの体重を基準にして8kg増加は危険です。したがって8kg以内がさしあつたの目標となります。1ヶ月で2kg減量ベ

ーすが自然でよいでしょう。

あすなる米体験談募集

『あすなる米』を食べたみなさまの感想や体験をお寄せください。お寄せくださった方には先着50名様全員に『美味棒』または『たまゆずさらさら』をプレゼントさせていただきます。

募集期間 平成16年6月1日～平成16年9月30日

ファックスかお手紙でお願いします。

〒650 0021 神戸市中央区三宮町3 9 19 B.L.研究所

FAX:078 334 0623

『美味棒』

不思議な力をもつ鉱石を練りこんだガラスの棒です。約5センチのスティックで、安いコーヒーやワインなどをかき混ぜていただきますと刺すような味が消えてまるやかになります。

醤油ビンに入れておいたり、ご飯もこれを一本入れて炊くとおいしくなります。

そのほか、ツボを刺激しても良いでしょう。

この棒は1cmあたり約1200から1500個のマイナスイオンを永久に持続的に生成し続けます。

定価2940円(本体価格2800円)

『たまゆずさらさら』

循環器系を活発にしているからだを芯から温めるたまねぎの皮が主成分のベジブルティーです。心臓に不安のある方や冷え性の方におすすです。無農薬のたまねぎの皮・ゆずの皮・干しにんじんの粉・生姜が入っています。

定価3675円(本体価格3500円)

編集後記

ヒジキに砒素が含まれているというニュースが駆け巡っています。ひじきは砒素と親和性があるのか、他の海藻と比べて多いようです。ただ言えることは火山国の周辺海域は砒素が多いです。したがってひじきには含まれる砒素は海洋汚染に始まったものではないということです。昔からひじきを多食してきた日本人です。もしもひじきを多食してきた日本人は、昔からひじきの砒素がイギリスの言うように食べてはいけなくらいの量であれば日本人は癌で絶えておりますね。砒素は肺がんや皮膚がんになりやすいといいますが、昔の日本人にそんな癌はほとんどなかったのです。最近こうした癌が多いのは食事の米国化によってもたらされたものです。

また、砒素に対する耐性も白人とは違つて考えています。以前玉川温泉で母娘の髪の毛を採集して毛髪分析に出したことがあります。結果はアメリカの分析所からこの二つの検体は同一人物ではないかと問いただされがりました。さらにこの毛髪には危険レベルを超えた砒素が含まれておりこの毛髪を持ち主は重態ではないかと言ってきたのです。

事実二人ともびんびんしており、娘さんの脳腫瘍も消えていたときのものなのです。

の二次的なものです。
では『私』とはなんでしょ。『私』
に対応する言葉はなんでしょ。『私』
それがわかれば『私』の意味が明瞭
になるはず。『あなた』でしょ
か。違います。

『ム』というつくり注目してみま
す。これがつく漢字がほかにくつ
かありますね。『私』に対応する字は
『公(おおやけ)』です。公私の区別
とか私立、公立とかいいますね。つ
まり私に対立する公なのです。『ム』
とはなにか。それは人が手でなにか
を抱えている状態を表しています。
なにを抱えているのでしょうか。そ
の意味はへんにあります。『ム』は稲
を表しています。手に『ム』を抱え
ているのは米俵なのです。これは
『年貢』つまり『税金』なのです。
『公』に対して税金を納める『役』
を持たされている人のことを『私』
というのです。税金を納めていない
人は『わたし、わたくし』であって
『私』とはいわないのです。

以上のことをまとめてみますと、『自
分』とは『自己』という蛇のような
怪物にぬいぐるみを着せたものであ
り、そのぬいぐるみが社会的な人間
である『私』を日々演じているので
す。

もつと別な表現をしましょう。水戸
黄門は『私』でありそれを演じてい
る里見浩太郎さんは『自分』です。ね。
そして里見浩太郎さんの本体は『自
己』ということ。演じられる水
戸黄門はひとつの幻想であって存在

しません。そういう意味でわたした
ちが日々演じている『私』はある思
い込みに支えられた幻想なのでした。

2・火性に存在する小腸
長々と述べてきましたが整理してみ
ましょう。

火性には小腸と心経絡が配当されて
います。自己とは小腸のことです。か
ら、自己は火性に籍を置いているこ
とがわかりますね。

火性で『自己』が生成し、土性で『自
分』が育てられ、やがて金性で『私』
をつくりまします。このように順番に

火 土 金

と発展する様を相生関係というので
す。土性を生み出す火性は土の母で
あり、金性の母は土性となります。
それを相生関係といっています。

ところで土性の母である火性の力が
弱いと土性の力も出ません。自己と
自分の関係で言えば、火性の自己の
力が弱いとその分化装置である土性
の自分も弱められるということ。土
性での『自分作り』に問題がある
と金性での『私作り』にも支障が出
るのです。

そういうことになによりも火性の
『自己』がもつとも大切であること
がわかります。火性『自己』は土台
であり『自分、私』はその上部にの
つかっている構造物なのです。土台
が弱いと上部は不安定になり崩れや
すいのです。

ここに食養の意味がクローズアップ
されてきます。自己そのものである
小腸が望まない大食、冷たいものや
肉を過食すると小腸がたちまち機能
低下を起こします。小腸の内部は原
始環境を保っていないといけません。
それは温かく暗くジメジメしていま
す。そういう環境化で生命は発生し
たのです。小腸のなかはどろどろに
なった食べ物と消化液と腸内菌が渾
然一体となつて新しい血液細胞を生
産する前段階の最も大切な生命場
です。小腸とは原子炉の内部と同じで
生体内原始転換が起きているかもし
れぬ現場です。そこを冷水で冷やし
てはいけません。冷たいものは
口中で温かい唾液と混ぜてから飲み
込むのです。

あらゆる意欲の源である小腸をいつ
も活性化しておくことが、わたした
ちの心を健全に保つ秘訣です。
ここで『エゴギョウ』に戻つて少し
整理しておきます。
火性の得点が高いほど自己をOKと
みます。土性は他者をOKとします。
金性は自己や他者を含む社会をOK
とみます。火性が低く土性が高い状
態は不自然ですね。即ち自己はNO
で他者はyesということですね。
自己より他者を優位に置いているの
は無理がありますから、いつかは身
体に歪みがでてしまうのではないで
しょうか。自己が存在する場所は火
性ですね。そこには循環器系の経絡
がありますから、これらの不調と関
係します。

火性に比べて高すぎる土性には消化
器系の胃・脾があります。ここを使
いすぎると糖尿病などのリスクが高
まります。要はバランスです。火性
も土性も同じように高いことが望ま
れます。
次回も火性から土性の流れを考えま
しょう。

『あすなる米』体験談

最近非常に多いのは『あすなる米』
を食べてダイエットに成功している
という体験報告と便秘改善です。
3ヶ月で4kgから8kg痩せたとい
う報告が多くあるのです。そのうち
多くは便秘が解消されたというダ
ブル報告です。

短期間にそれだけ痩せると多くは
『やつれ顔』になるものです。現に
単一食品でのダイエット(例えばば
りんどだけ食べるダイエットなど)は
そうなります。病的な痩せになるわ
けですね。お米を食べさせないダイ
エットの指導者は早くその間違いに
気づかなければなりません。『BL
体質チエック』『エゴギョウ』では数
千のデータがあります。そのチエツ
クの結果で穀物の少ない方はもつと
も状態が悪いのです。主食のご飯よ
りもおかずの方が多すぎる方は一考
を要します。粕と読む白米であつて
も食べないよりは食べたほうがよい
のです。お腹が減つたらケーキやお
饅頭、ドリンク類よりはおむすびが

のは身体を温めたからです。ということは、これらの病気の主因は冷えであったからなのです。たまねぎの皮には毛細血管を再生させる活性物質があります。冷えが結果として毛細血管を壊し、それが原因で余計に血行不足が生じ心臓に負担をかけます。『たまねぎ』は温めながら壊れた毛細血管を補修してゆくのですね。

最後になんといつても温める主役は『お米』です。あすなる米をよく噛み、いただいでください。人のエネルギー源はお米の炭水化物なのです。だからこそお米は世界的に評価されているのです。今年も国連組織のFAOが『米の年』としています。現在113カ国で栽培されるようになったお米が世界の人口問題を解決するものとしてクローズアップされているのです。しかも痩せた土地を豊かにして水資源を保つのです。人の生理を正常にするだけでなく地球環境さえも正常にしてくれるお米です。しっかりと食べましょう。

『エゴキョウ』講座
第三回

前回の最後に二つの質問をだしておきました。

『自己、自分、私』の違いを中学生にも分かるように説明してください。

二つ目は、

「わたしたちの悩みの根源はなんでしょう？」

1. 『自己と自分、私』のちがいは

ここで整理しておきたいのは観念論的な視点と唯物的な視点についてです。東洋哲学はもともと唯物論に立脚していますので、身体的レベルからの視点で『自己、自分』へと追及することとなります。わかりやすくいえば、頭脳と内臓のどちらに自己の本籍を求めるとかということですが、わたしは常に不健康であれば頭脳の働きも鈍くなると主張しています。頭痛が起きればこういった命題自体も問題視できなくなるわけです。身体が健康であつて、はじめて頭脳も明晰になります。こうしたことから頭脳は単にコントロール装置であつて、それは自己の付属装置にすぎないといつてきたのです。

さて、『自己』にも、『自分』にも、自己という字があります。この『自』とはなにを表しているのでしょうか。もともとの形は『自』で、これは上の『自』が気管支や食道、横隔膜や肋骨の形を表しています。『自』の左右の縦棒はボデーの輪郭です。そしてこの中に『己』が隠れていますね。位置としては横隔膜の下方であり、つまり小腸の『うねり』を『己』という象形で表しています。つまり『自』という字の意味には首から上が意識されていないということなりました。そういう意味で『自ら』と

は徹底的に内臓感覚であるということなのです。また、『自』は『鼻』を意味しています。わたしといったときの人は鼻をさしますね。『自』を見てください。鼻柱は『自』で小鼻は田、人中があり口の線が横を通っています。

東洋医学では鼻の望診は内臓を診るのです。さて、『自己』といったとき、己を特に『自』から抽出したのでから、『己』に特に深い意味をもたせているのでしよう。つまり小腸こそがわれわれの本体、本丸、中心だといわなければなりません。齊藤孝さんの著書にこういふくだりがあります。

自分に対する肯定感と、自分の体のなかに中心感覚があることは、深く結びついているような気がします。腰やハラをある程度鍛えていますと、『自分の中心はここにある』という感覚が、ごく自然に感じられる。からだのどこにも中心が感じられないと、ふわふわした透明な感じになつてしまつて、それは漠然とした不安感につながっていくと思ふんです。フィクションとしてでもいいから、腰やハラを自分の中心として設定し、感じようとしていると、それがいつか習慣になる。すると、『ここが踏み張りどころ』といふときに、『本腰を入れて』ハラを据えて」といふ言葉を使うことで、その感覚が引き出さ

れるようになる。こうした言葉は感覚を取り出すスイッチみたいなものですから。

『五感力を育てる』中公新書 著者 齊藤孝、山下柚実

己という小腸が中心であることはフィクションではなく事実なのでした。あらゆる困難をハラで受け止めるためには、ハラが丈夫でなくてはできないことです。ハラが弱くて受け止められなかつたとき、頭(自分)にプレッシャーが及ぶのです。ここに食養生の意味があるのです。ところで『己』という字にはいくつかのバリエーションがあります。弓という字もこの変化形ですね。バイオリンの弦は羊の小腸でつくられているのです。

『甲う』とは腹を縦に切り裂いた結果なのでした。『忌避する』というのは『己(小腸)の心が避ける』ということですね。

では『自分』とはなんでしょう。これは『己』から「分かれたもの」という意味があります。ミミズのよくな小腸がより食べたいと欲し、快の場所へ行きたいと欲し手足をつくり、これはエサかどうか、よい場所かどうかを判断するために神経の束をつくりました。これが『脳』です。つまり、手足も脳も『自己』から分化したもので、小腸の付属装置なのでした。これが『自分』の意味です。『自己』は根源であり、『自分』はそ

あすなる新聞

B L 研究所
100円/1部

◆ 体質と食べ物 第三回

◆ 『エリキョウ』講座 第三回

◆ 『あすなる米』体験談

体質と食べ物

第三回

5・冷え性を治す食べ物と食べ方
一般的には砂糖やトロピカルフルーツ、国産の果物であっても過食すると冷やします。

果物屋さんのお得意の方がいらっしやいました。その方は毎回箱単位で果物を買ったのです。一方では酵素を自宅で作っていました。果物と砂糖で酵素を抽出します。出来上がった酵素は非常に甘いのです。

その方は脚が非常にむくみ、象の脚の様に太くなっています。中味は水分でした。膝痛がひどく、脚が重いののでよくけつまずいて転びます。

お年寄りの果物好きにこういいう方が非常に多いのです。果物や白砂糖の性質は陰性で水浸しだからだをつくります。細胞全体を弛ませてしまいます。特に強靱なはずの靱帯がゆるみ足裏のアーチが弱体化します。身体の上台である足裏のアーチが崩れると、上体を歪ませてしまい膝痛、腰痛、肩こり、かみ合わせの狂いなどに連動してしまいます。アキレス腱も弛むと伸びきり切れやすくなる

のです。

つぎに冷やすものは牛乳です。牛乳はとくに水滞の原因となります。アトピーや喘息、その他のアレルギーの原因ともなります。これらは東洋医学からの判断では水滞であり、湿病ということになります。飲みすぎは結果として低体温を招き、冷えが慢性的にこれらの症状を持続させます。

現代のパンと牛乳が朝食では午前中に体温が上がりきららないので、学校や職場でも能力が発揮できません。栄養学では牛乳が完全栄養食品といわれていますが、牛乳は疑問だらけの食品です。

夏野菜も冷やしますが、これは夏であれば食べたほうがよいでしょう。夏野菜を冬に食べるような無秩序がいけないのです。『30数品目をバランスよく食べる』などというのは、結果として無秩序な食生活を導きます。30数品目をそろえるとなると旬を無視してハウス栽培のものも使用することになるでしょう。有機野菜にこだわるよりも旬にこだわるべきでしょう。ハウスの有機無農薬のキュウリなどは冬に食卓にのぼ

れば身体を冷やすとんだ悪役となります。

トマトはどうでしょう。これは一番よいのは煮込むことです。煮込みトマトをベースにした野菜スープなどは夏バテの小腸を助けます。吸収力をよくしてくれます。夏は全体的に身体は弛み心臓は怠けます。それだけに一方の循環系である小腸を奮い立たせるのに煮込みトマトの濃い赤がよいのです。

五行の火性は季節でいえば夏。臓腑は心・小腸系です。これは循環系なのです。夏は心臓が抑制的なので小腸が主役です。

お茶では緑茶も冷やします。夏であればよいでしょうが、冬は番茶がおすすです。

その他では薬物も身体を冷やします。薬物の多くは交感神経刺激になります。交感神経興奮は毛細血管を締め付け、血行を悪くするからです。そういう意味では人間関係の冷たさは交感神経刺激を強めることになり、ますので注意です。神経過剰になるような人間関係は早く終わらせましょう。

次に身体を温める食べ物です。自然界とはよくできたもので、夏は冷やし、冬には温める食べ物を用意されています。根菜類などはその代表です。これらは繊維が多くよく噛まないで喉を通りません。よく噛む人は体温を上げます(食事性体温誘

発)。消化器官も繊維で刺激を受け蠕動運動を活発にします。消化器官の運動性も体温を引き上げるのです。また根菜類にはオリゴ糖が多く、腸内常在善玉菌を活発にした上にジワジワゆっくりと血糖値を上げエネルギー源を理想的に補給し体温を上げます。

秋から冬にかけての作物を食べることは身体を冬の寒さから守る準備をすることになるのです。その他ねぎ類しようがなどもよいですね。これらは寒くて滞りがちな生理を発散的にさせ動きを作り出します。身体内部にくすんだ熱気を外に換気させ、新しい可動性のある熱を内部に送り込むきっかけをつくります。

ここでCMです。BL研究所謹製の『たまゆずさらさら』はとてもよく身体を温めます。しもやけ癖のある人もこれでその冬はしもやけにならなかつたという報告はいくつも受けています。つまり『たまゆずさらさら』は末梢の血行を促進したということなのです。

これはたまねぎの渋皮としょうが、にんじんの乾燥粉、ゆずの皮がティールバッグに配合されたものです。渋い味は心臓の働きを良くし、しょうがは発散的に末梢の循環をよくします。ゆずの皮は気が上がり過ぎないように下げ、にんじんは生理の働きを中庸に保とうとさせます。これらの働きがけん制しあうのでどんな体質条件の方にも合います。心臓病や糖尿病の壊疽段階の方まで助かった