

# あすなろ新聞

B.L.研究所  
100円/1部

新商品情報と一押し商品

定例健康相談会・セミナー

7号食のこと

## お知らせ

十一月よりお米に関する仕様や価格が大きく変わります。

今までの840g単位の袋は継続して販売しますが、5kg以上の大きな袋で購入すると価格は840g袋と変わりません。160g増量されて価格は同じなのでお得です。

送料も20kg以上のご注文で無料になりました。5kg、10kgのご注文でも他の商品との混載で1万円以上は送料無料です。

当方のFAX注文紙で価格をご確認ください。

## 新商品情報と一押し商品

1 「パワーチューリップ」が発売開始となりました。価格 2980円(税込)  
360本で売り切りごめんの商品です。これは・・・、うーん説明が難しい。

皆さんは食事中におそらくお茶を飲むでしょう。まだ噛まないといけないモノが口の中にあっても、お茶で流し込んでいませんか？これを水洗トイレ式食べ方といいます。

その結果、顎の筋肉が退化萎縮して、筋肉のあった場所に脂肪が引っ越してくるのです。そうした顎を見ると変才先生はこう言います。

「あなたいびきがあるよね。睡眠時無呼吸になってしまうと、眠りながらコワイ酸欠体質になってしまいますよ。」

ります。この効果だけでも凄い物ですね。

でも実はもっと素晴らしい効果があるのです。

そこで、お茶はこのパワーチューリップに入れて飲むようにすると、水洗トイレ式食べ方ができなくなつて、よく噛んで食事をするようになって



これがパワーチューリップです。唇やその周辺には13の筋肉があり、それを強化するのが先端の「チューリップ」です。パタカラと同じメーカーのものです。

でも、それだけで満足しないのが変才先生です。一度で、最低でも、二度おいしいを目指しているのです。ウエスト部分に「パ輪」がありますね。これは電子をボトルの中の水分に供給します。良い水にして飲んでいただくというわけです。同時に最近のペットボトルは吸い口の形状がチューリップと合わないものがあるので、特製のペットボトルをお付けしました。さらにおしゃれな袋で包んで提供します。



上部のオレンジ色の吸い口を唇で強く押しして吸います。これで唇力を鍛えられます。唇が締まると顔全体がひきしまつてきます。顔がクリアになり、口呼吸を防止します。引き締まった顔つきのぼけ老人は見たことがないでしょう。つまり痴呆の予防になるのです。

この計測機は物質からどれだけの電子が飛び出しているかを測ります。

机からは12個でした。



パワーチューリップのバンドを計測すると、1153個の電子が出ていました。



このたくさんの電子を水に含ませることで良い水になります。この効果は皆さんも筋反射テストで確かめることができます。その動画はセラフィック春貴のHPの春貴ブログにありますので、皆さんも見てみてください。

**注意**

この素敵な容器は、女性ボディ型と男性マッチョ型があります。

この容器は耐熱性ではないので、中に入れる飲み物は50℃程度に冷ましてからご使用ください。

こんな方々に特にお勧めです。

- 1 顔がなんとなくボーとゆるんできた。とくにほつぺたのゆるみ気になる。
- 2 いつも喉の奥に違和感がある。風邪は必ずのどの痛みからやってくる方。
- 3 滑舌が悪くなった。
- 4 いびきも睡眠時無呼吸も疑われる方。

**近日発売予定商品**

歩行補正靴下「え、なに？これ、歩きやすい！」という長い商品名の靴下です。歩きやすいだけでなく

- 1 足のどんな悪臭でも無くなります。
- 2 水虫も改善。
- 3 静電気防止。

静電気はアトピーの方には大敵です。同種商品として手袋、スカーフ、タオルなどもあります。これはアトピーの方に強くお勧めします。

**NUKA TEA**

これは発売して3カ月になります。もともと癌を患っている方のためにつくったものですが、大変美味しいので、7号食実行中のお茶としてもお勧めです。

身体が温まり、便秘などの改善にも役立ちます。だしがらも、炊飯するときに投入すればごはんまで美味しく炊けるのです。

**血管美人**

これは発売開始して5年になります。特に脂肪の吸収を阻害することから高脂血症や脂肪肝の方に威力絶大でした。

7号食の10日間が終了したら、お味噌汁にティースプーン2杯を入れて利用することを勧めます。サラダのトッピングに、ラーメンやうどんのスープに、カレーに入れてご利用ください。

**バスツアーなどのイベント企画**

うたごえバスなど、唄いながらアチコチ出かけるという企画をしています。詳しくはブログやHPを見てください。

**文化教室や貸し会場の企画**

当事務所の3階、4階での各種教室を企画しています。

囲碁教室・ドラム教室・マジック教室など

### 定例の健康相談会とセミナー案内

毎週木曜日 10時から13時30分まで

「ロシアの神様に聞く」計測と個人相談

13時30分より15時30分まで

グループセッション(ミニセミナー)

参加費 3000円

15時40分より17時20分まで歌唱しながらのボイストレーニング

参加費 1000円 ドリンクデザート付

### 毎月第二土曜日は定例のセミナー

十一月「姿勢に中心軸をつくれば

血管年齢測定をします。こんなに楽に歩ける」

十二月「食生活に軸をつくる・食べ物を変えれば

身体の気流測定をします。あなたも変わる」

一月「考え方に軸をつくと楽になれる」

自律神経の測定をします。

10時から13時30分の間にお集まりください。講義開始 1時30分

### 7号食のこと

7号食を実行される方は全国に及んでおり、嬉しい報告もたくさんいただいています。その中からいくつかを報告します。

① 私はずつの薬を医師に勧められるがまま6年間

常用しておりました。飲まなければ仕事もできないという薬漬け状態でした。

年々薬も減ってきていましたので、コレを機にと今年3月末から薬をやめたところ、禁断症状というのでしょうか。ひどい耳鳴りひどいめまい・手足の痺れ・不眠・顔面麻痺などが起こりました。どこか悪いのではないかと病院にも行きましたが、異常なしなのに薬を出すというやり方に立腹しておりました。

また、s.s.r.i系の薬の害として最近わかってきたという『プロラクチンホルモン異常』で、生理も半年以上止まり、乳腺症と診断され、バストが熱を持ち腫れ上がり、不快な毎日で悩み続けていました。そこで、春貴でロシアの神様の診断を受け、7号食をすることを決意しました。

#### ※気をつけたこと※

- ・とにかくよく歩きました。
- ・よく噛み、暖かいNIKATEAを飲む。
- ・爪楊枝でツボ(特に頸椎と顔面)の刺激をする

#### ※結果※

始めて3日目に、バストの痛みが嘘のようになくなりました。その翌日生理が来ました。あんなにひどかった耳鳴りもめまいもなくなり、冷たかった体が暖かくて、朝まで熟睡できるようになりました。食への意識が変わりました。テレビでグ

ルメ番組ばかりしていることに呆れました。お金を全然使いませんでしたし、ゴミも出ませんでした。コンロが汚れなかったのも、お台所もきれいなまんまです。あの油汚れが体に蓄積されていたのかと思うと吐き気がします。顔面麻痺から、ろれつが回らなくなり人と会うのも辛かったのに今はおしゃべりが楽しいです。

浮腫みが取れて、体重が8.5kg減りました。空腹感なしでコレってびっくりしました。7日目くらいから真つ黒の尿が出て驚きました。途中、排毒したのですね。今は普通の尿です。途中、玄米しか食べない私を「何の宗教?」「そんな不健康なことしたら倒れるで」などと周りから色々言われましたが、肌も艶よく綺麗に(笑)なった今では、周りから「どうしたの?私にも教えて」と言われるようになりました。先生の本に7号食は運命を変えるとありましたが、マジで本当です(笑)。す。す。す。あんなに体調不良だった私は、真つ黒の尿と8.5kgのゴミと一緒にデトックスされたのだと痛感しています。春貴と出会ったことに心から感謝!!これからは体調不良で困っている方々、特に精神科医からの薬害に悩んでいる方々の手助けができる心から自信が持てました。あと・自分の体(体調)は、口にするすべてのものでできていると確信しました。家族の健康は家庭の台所からです。ありがとうございます。

ありがとうございます。あなたの経験は多くの方を励まし役立つ

与えることでしよう。

ちなみにロシアの神様は、二回目の計測で「まったく問題なし」というご託宣でしたね。

② 7号食中の女性から電話がありました。

「今回で3回目の挑戦です。いままで2回挫折していますが、今回はきついんですけど、できそうな気がします。」

「やっついて思うことは、好きだから美味しいからというだけで、必要もないのに食べていたな—っていうことです」

「ぺったんこになったお腹を見て、余計なもの食べていたって実感します」

そうですね。7号食の真髄は、スリムになることを目的とするのではなく、食べ物と自分の関係が見えるような自分になることなのです。同時にこの気付きは、人生において余計なことをし過ぎていくことに気づくことでもあるのですね。

③ 中性脂肪の値が328から281になりました。いままで何をしても下がった事がなかったのが驚いています。こんなに効果があったのは初めてです。

という報告がありました。

その方は初めてなので驚かれたわけですが、そういう報告は当たり前前みたいが多いのでこちらは「ああ、そうでしょうね」という感覚です。7号食を1回してNUKA TEAをひたすら飲まれたそうです。もちろんしっかり歩きも実行されました。

そりや、中性脂肪が減るのは当たり前ですね。甲状腺機能低下の人も体脂肪率は下がらないのですが、そういう方も5%減って驚いた方もいらつしやいました。体脂肪率が減るところか、基本食をしつかりすることで、機能低下も改善されるのです。

④ 50代の女性が7号食に挑戦して体脂肪率が32.6%から29.4%になって嬉しかったそうです。

残念ながら歩く事はしていなかったのですが、もしも歩いていたら、もつと素晴らしい結果を得ていたでしょう。ところで骨粗鬆症があるということだったのでロシアの神様に聞くと、要注意の最高ランクでした。手にしびれがあるそうで、これは場合によっては怖いのです。左手がしびれる、肩こり、歯痛もあるそうで・・・心筋梗塞などが疑われ怖いです。

ロシアの神様に聞くと、頸椎の神経に問題ありと骨粗鬆症で赤字で警告です。ついでに鉄欠乏性貧血も指摘されていました。そこでいつもの爪楊枝が登場です。ツンツンしている最中に、痺れ感が取れてしまったそうです。頸椎神経の問題で、脳の梗塞とは関係なかったもので、これもまあよかったです。姿勢の問題で首の骨の変異から神経を圧迫していることが痺れの原因なのでしょう。

姿勢を正す事で首が正常な位置で据わることでしょう。「姿美人」がよいわけです。

⑤ 一回目はすぐに効果がありました。体内脂肪・体重は減りますね。食べなければ減るのですね。当たり前のことでした。

身体が欲する食べ物の量が、じつはそれほど多くはなかったのだ・・・とわかりました。家族用に別の料理を用意するのは楽しいので、自分が食べなくても料理するのは大丈夫です。

主食は、玄米にハトムギとアマランサス

を加えて炊いたものにしていきます。

自分用の小さな炊飯器をもとめました。これで、玄米・黒米の甘酒も作ります。

魚・卵はいただきますが、肉はほとんど食べなくなりまし。出汗は、大豆・小豆昆布・干しいたけ・かんぴょうでとりま。

自分用の食事の用意が簡単で、とても楽です。一か月の足湯を経て、お湯にもゆつくりつかれるようになったので（それまではカラスの行水）湯舟の中で正座の練習をしています。まだ半分くらいしか膝が曲らないのですが、たぶんもう少しです。体重を減らして、膝への負担を減らしたいのです。

食事を変えてからの変化について書きますね。

- ・ 耳たぶの後ろがときどき切れてただれていました。なくなりました。
- ・ 手のひらのただれがなくなりました。

今大切に感じていることは・・・

- ・ するべきだと感じたなら、そのことを後回しにしない。（空耳のような不思議なメッセージも、受け取ったらちゃんと実行すること。）

・ 対人の場合には、場を見て、心が動いたら動く。

・ 自宅にいても、大切なメッセージは届いているはず。

・ 場を整え、整えられた自分であるようにする。衣服もしかり・・・

そういうことに、食事を変えて気づいたような気がします。

よくかむこと、かたいものをかむことも、脳にとって大切なことなのだとなると、食事にもそれなりの時間が必要なのだとなり、あわただしくすませることがなくなりました。ひとりでもゆっくと準備して、食べることができるようになりました。

## 7号食成功の秘訣

女性は「服を脱ぐ為に」あるいは「服を着るために」ダイエットを志願します。前者は若い女性、後者はそれなりの年齢の女性です。前者が動機であればあなたは若い！

成功する秘訣、それは記録を毎日記すことに尽きます。今日は何時何分に玄米雑穀をどれだけ食べたか。お茶はいつどれだけ飲んだか。排便時間や就寝と起床時間。どれだけ歩いたか。今日の心理状態は？体重の記録。なにを食べたいと思っただか。

そのために「運命を変える7号食」小冊子があります。7号食セットに付いていますので、日記としてもご利用ください。

では、なぜ記録をつけることでなぜ成功するのでしょうか。

それは記憶を強化するからなのです。

## 7号食の注意点

木性が20点の女性のコメントですから、太字部分がきつと参考になるのではないのでしょうか。

7号食2日目も初日に続き1日2食+玄米甘酒で無事低血糖を起こさず過ごせました。空腹感、お通じ共に普段と同じくらいです。試しにぐる○びで美味しそうなレストランを見ても、普段通りの反応です。

今回私が工夫したのは、女性ならではの月経周期を考慮してのスタートでした。

月経前10日ほどは空腹感を感じやすいので7号食に取り組むのは避けました。

これならストレスも半減するように思えます。まだ2日目ですが、土性が低い私ならではの7号食の良さに気付きました。

☆料理をしなくていい！

メニューで悩んだり、食材を買いに行ったり、調理する時間を取られない分、時間もゆったり使えるし、洗い物も激減！

4月後半から挑戦する7号食フルコースを終えた後でも、ときどき週末コースで7号食を実施したくなりました。

ビバ☆土性の低さ！ですね（笑）

ナルホド。

土性の高い女性は家族のために味見ができないことを苦痛になることもありますからね。

でも7号食は生活がシンプルになって、時間が余り、そこに魅力を感じている人もけっこう多いのですよ。

さきほど7号食2日目の女性から電話がありました。

「ひどい頭痛と吐き気で気持ちが悪いです」

これは低血糖に陥っていますね。

「レモン水をとりにあえず飲んでから、レモンたっぷ

りの甘酒を飲んでください」

実際はレモンを皮ごと半個を200CCの水で煎じて大きじ二杯程度を飲む、それで吐き気はおさまりません。それで15分過ぎで改善されなかったらジュースなど飲んで対応しましょう。

こういう反応を起こす人は日頃からの甘いもの中毒を反省するところです。

以前の文を再掲します。  
この文章からもうすぐに2年になるのですね・・・。

## 7号食実行にあたっての注意と警告

7号食を実行する人が多くなって、時々以下のような報告を受けています。

低血糖症になる。

- 1 頭痛がする。これは初期段階
- 2 頭痛がひどくなる。
- 3 手足が急に冷える。
- 4 顔が青ざめる。
- 5 吐き気がする。
- 6 痙攣が起きる。

4くらいからは重度です。こういう傾向になる人は、普段から甘いものが好きでたくさん摂取している人ですね。もしも頭痛が起きたら、すぐに甘酒やごはんを食べてください。3程度になればすぐに手近なところで、ソフトドリンクかチョコレート



をとってください。わたしがお勧めしている7号食は、いくらごはんを食べても良いというのが特徴です。お腹が空いたらいくら食べても良いのです。

甘酒もいくらでも飲めばよいのです。

ところが、今までのダイエット経験から、できるだけ飲食を少なくする傾向の人もあるようです。そういう人が低血糖になります。いくら食べても大丈夫です。ちゃんと減量はできます。

### こんな反応も

8日目ですが肌荒れ、吹き出物。髪の毛のサつき、ふけが多くなった、ぼーとする・・・。これらはメンケン反応です。ロビン(犬)がそうでした。

玄米でできたマクロビワンを食べたあとですごくいふけがでました。その後で、なんと濡れたような黒毛になってテカテカ光っていました。内臓の修復に全てのエネルギーが向かっているのです。皮膚は排泄器官ですから吹き出物がでます。

命にとってあまり重要でないものは、消化器官がよくなったら最後に良くなります。

普段から便秘の人にこういう反応が多いですね。お味噌汁が入るときれいになりますから心配しないでいいです。

### 最後に本当の7号食の目的

それは「人生を見つめなおすため」なのです。7号食は断捨離に通じるところがあります。部屋にあふれかえったモノが本当に必要なかをモノと対峙して対話するのです。

要るモノ、要らないモノを考えるのではなく使っているモノかどうかで峻別するわけです。

7号食も同様です。本当に心身に必要なものかどうかで考えるのです。これをやることで心身にあふれかえったゴミを捨てていくわけですね。

お知らせ

本格的にダイエット指導者を育てることになりました。ダイエットの指導から始めて、最終的には健康全般の指導ができるようになっていただくための健康塾を開きます。

もちろん将来的な仕事としても取り組んでいただく予定です。

### マクロビワン

ドッグフード「マクロビワン」を愛犬に食べさせた方からのコメントがありました。

涙やけに悩んでいた飼い主さんが、マクロビワンを試しにやることになりました。このワンちゃん、マルチーズ2歳半。なかなか食べてくれなくて、茹でた野菜などの手作り食に混ぜることで、やっと食べてくれるようになったそうです。なんとか、食べるまでがんばってあげてくれたそうです。あげはじめ一カ月半後、あきらかに変わり、写真は3ヶ月後です。

この飼い主さんは涙やけに悩んで、いろいろな獣医さんを回ったのですが、良くならず、高価な、良いといわれるドッグフードをいくつも試したけれど、よくならず。獣医さんのアドバイスでドッグフードをやめ、手作り食に切り替えました。それでも治らなかつたそうです。それが、マクロビワンを混ぜると、きれいに治って驚き!『何をやっても治らなかつた症状が、こんな短期間に治るなんて。すごいこと

だとおもいます。』

「涙やけだけでなく、毛つや、毛質がもとから変わった。毛がしっかりとして、根元からたつて、ふわふわ。体臭が無くなった。同じ犬とは思えない。」

このような感想を送ってくれました。

探し求めて、いろいろ試したそうなので、説得力がありますよね。手作り食にきりかえても治らなかつたものが、それにマクロビをプラスしたら治った。。。なんとも嬉しい結果ですね!写真がカラーでなくて残念です。

ビフォー



アフター(3ヶ月後)



この写真を見て「人間用の食べ物はないですか?」という質問が欲しいところですが、マクロビワンをつくった理由はそこにあるのですから・・・。