

あすなろ新聞

B L 研究所
100円/1部

- ◆ 7号食レポート
- ◆ 傳田聴覚トレーニングについて
- ◆ ダイエットインストラクター養成講座

今年3月に31号を出してからしばらく書いていません。サボるにもほどがあるとお叱りをうけています。ブログを書きすぎて新聞が疎かになっていました。

前回は7号食について書いています。今回はその続きです。

4月から実に多くの方が7号食に挑戦されました。提唱したわたくしが驚いたくらいです。

数えてみると一千人を突破しています。

今回は実行された方々の体験、失敗などの事例や強調したい注意点を書きます。

「この新聞を読んでから最初はダイエットが目的で始めたのですが、6日目あたりから朝の目覚めがよくなり、洗顔した時、肌がスベスベ、ツルツルしているようになりました。人からも顔色がよいか肌がきれいになったね、といわれるようになり嬉しいですね。この頃から体重もずっと減量が始まり、結果は16日で5kg以上の減量ができました。ともかくからだは軽くなり、ダイエット効果は痩せることよりもこういうところが本当はいいんだな」と納得しました」

身体的事例

やはり体重は回復食も含めて16日間で最低でも3kgから6kgの減量がありました。平均的には4kgというところが多かったですね。

良かった事例

「皮膚がすべすべした」「乾燥していた肌が潤った感じ」「予想以上にお腹がひっこんで驚き。うれしかった」「からだは軽くなった」「血圧が薬無しで正常になった」「顔が小さくなったねと言われた」「便秘が治った」「鼻づまりしなくなった」「舌の荒れがなくなった」・・・など

感覚事例

「味覚や嗅覚が鋭くなった」「視力が上がった」「頭や皮膚のかゆみが軽くなった、なくなった」「よく眠れるし、目覚めが良くなった

心の分野

「イライラしなくなった」「気が長くなった」「なんだか穏やかになった」「さっさと片付けられるようになった」

マイナスの反応事例

「途中ですごく身体が重い、だる

い、何もしたくない気分になった」

「頭痛が起きて耐え切れず断念した」「湿疹がひどくなった」「途中で続けられる気力がなくなりました」「かえって便秘になった」などがあります。

「湿疹がひどくなった」

このことで寄せられた相談は4件ありました。すべて対策をして解決しましたが、こういう反応は普段から食べすぎ、夜食傾向の方、便秘の方などに多いようです。

7号食をすると、傾向としては副交感神経優勢となります。その結果デトックスが進行します。したがって「湿疹がひどくなった」のではなく湿疹の原因である溜まっていたものが一気に排泄されたわけです。

血行が良くなるので「だるい、痛い、痒い、何もしたくない、頭痛がひどい・・・」などが生じます。ちょうど天気が崩れ始め、低気圧のときに症状が出るリュウマチに似た現象がおきます。

対策

痒くて、又は痛くて眠れないとき氷水でタオルを浸してからよく絞り痒い箇所を手当てします。もっと痒みがひどいときはキュウリをおろしてしぼり水をとります。倍の水で薄めてから痒い場所を塗布して、冷たくしたタオルで手当てします。

頭痛の対策

これが起きる人は普段から甘い物を取りすぎている人です。こういう人は玄米雑穀の食事をダイエットだからといって少なくしてはいけません。玄米甘酒も十分飲んで低血糖にならないようにしておきます。

ひどくて自信が無い方は一時的に撤退すればよいでしょう。時期をみて再挑戦してください。再挑戦をする意思がある限り「失敗」ではないのですから。

7号食と身体のしくみ

身体で最も重要な器官は消化器系なのです。なぜなら私たちは「食べるために生まれてきた」のですから。これは「人という動物」としての存在の真実なのです。

最も重要な消化器ですから胎児のときから入念に作られます。

受精卵が分裂を繰り返して最初に消化器の原型になるくぼみをつくります。

その後で21日間かけて神経ネットワークの大枠をつくり、次に循環器系の大枠をつくり、最後に真

打である消化器系と呼吸器系を出産までに完成させるのです。

神経の大きなネットワークは二つの氣エネルギーの渦巻きに従って小腸周辺と頭部に形成されます。

この神経ネットワークの本質は外部環境との調整ですから、食や生活習慣の乱れはこの神経系を直撃します。神経という情報部が鈍感になると血行障害が生じ、そのまま放置しておくとも酸欠と栄養障害から消化器系などの臓腑の細胞が変性します。

これが身体が不調になるときの法的なプロセスです。

良くなるときも神経系から先に良くなるのです。

体験者の多くの声に「味覚や嗅覚が鋭くなった」「視力が上がった」「頭や皮膚のかゆみが軽くなった、なくなった」「よく眠れるし、目覚めが良くなった」「イライラしなくなった」「気が長くなった」「なんだか穏やかになった」「さっさと片付けられるようになった」・・・。

などが報告されている理由です。

11日目のお味噌汁が「今までの体験にない美味しさ」があるのは味覚神経が鋭敏になったからです。

終了してから「焼肉を食べたら下痢をした」というのも小腸の神経が鋭敏になって本来嫌なものを嫌として反応するようになったからです。「大好きだった店の肉うどんを食べべにいったら意外と美味しくなく、味が変わったと思った」というのも同じです。

視神経のほりが掃除された結果「夜のいつもの風景が美しく見えた」あるエステシャンが「お店のある新宿がこんなにも臭いということを知った」というのも、嗅覚神経が生き返ったからです。

神経が改善されるとその力は法的に血行改善へと向かいます。

「血圧の薬がいらなくなった」「頭痛薬がいらなくなった」というのも血行が改善されたからです。

血行改善した結果「皮膚がすべすべした」「乾燥していた肌が潤った感じ」「予想以上にお腹がひっこんで驚き、「うれしかった」「からだが軽くなった」「血圧が薬無しで正常になった」「顔が小さくなったねと言われた」「便秘が治った」「鼻づまりしなくなった」「舌の荒れがなくなった」・・・などが次々と現れてきます。

肝心なことはその後

16日間の期間が終了したら重要な事は基本食を家では守る事です。

血液は約4ヶ月ですっかり入れ替わりします。きれいな酸素豊富な血液を全身に送り込むと4ヶ月の間にさまざまな細胞レベルでの代謝異常が改善されます。

糖尿病はこの期間に改善されます。病気を次々と生み出すケガレ地になっていた身体はイヤシロ地になって次々と良い変化が生まれることでしょう。

ケガレ地とは？

電子の欠乏している場所や電子の流れが停滞している場所のことで、こういう場所では植物の生育が悪く、長くいると気分が悪くなります。

イヤシロ地とは？

電子が多く流れも良い場所の事。樹木の生育もよく勢いがある。深呼吸したくなる位に気持ちの良い場所。あなたの細胞がどちらの環境で生きていくのが健康状態を決めるわけです。

美味しい玄米や、草を堆肥にした武富さんの雑穀には電子が豊富です。つまり玄米や雑穀は種というカプセルであり、そのカプセルに豊富な電子が詰め込まれているのです。

この元は「光電子」であり、細胞はこの「光電子」をあてられ吸収して健全になるのです。玄米や雑穀を食べる理由はここにあるのです。

さらに肝心なこと

7号食期間中は玄米といえども夜食してはいけません。夜食は酸欠体質というケガレ地をつくり、睡眠を妨げます。しっかりと睡眠を確保してください。

そして、一日40分以上のウォーキングをしてください。きれいになった血液と補給された電子を全身に送り届けるために必要なことです。

十分な睡眠は肝臓を再生し酸欠になっっている脳や眼をリニューアルし

ます。

歩く事は血行や電子の流れを円滑にします。

歩く際は重心調整用インソール「姿美人」で歩くことがお勧めですが、間に合わせとして「魔法の指紐」を足の二、三の指に巻いておくことをお勧めします。身体に中心軸ができませんので軽快に歩けるだけでなく姿勢を矯正することに役立ちます。姿勢が悪い歩きは部分的血行不良をつくりだすからです。

必要な方はお米の注文時に指紐とだけ書いてください。

「傳田式聴覚トレーニング」のこと

詳しくは姉妹版である「からだ響き」新聞に4号まで出されていますのでそちらをお読みください。

聴覚トレーニングとなっていますが、そのトレーニングの本質はヘッドとしての脳の全面的な開発にあります。

長年の使用で少々ほこりをかぶった脳のお掃除なのです。

ここでは聴覚トレーニングがなぜ心身に影響を与え続けているのかを考えてみます。

特殊に開発されたヘッドホンで特殊に音処理された自然音とクラシック音楽を15分以上聴くだけなのですが、これが予想を超えた反応を心身に生じさせています。

傳田先生の研究では、PET検査で脳の血行を調べたところ検査技師が機器の故障だと思いを違にするほ

ど異常な脳の血行促進があったとのこと。どうやらここに秘密の鍵がありそうです。

これが単に聴覚を良くすることに止まらず、視覚や末梢神経、筋肉への伝達促進、自律神経にまで影響を与えている原因と思われる。

当研究所でも「前屈が楽にできるようになった、視力が回復した、明るく見えるようになった、よく眠れる、目覚めがよい、ダンスしたときに音楽のリズムに身体が勝手にピタリと反応する、テレビの音量が今までの半分でよくなった、しなければいけないことをサツサツとできるようになった」などの事例がたくさん寄せられています。

昨日も「今東京に帰ってきました。研究所で聴覚トレーニングを受けてさっそく効果を実感しました。新幹線で13番の席だったのですが、ずっと前に流れているニュースのテロップが読めました。漢字は線が詰まっているのでぼやけていて判読できなかったのですがひらがなだけは全部読めました。今までまったく読めなかったのに」ということでした。

こういう現象は視覚神経に血行が回復したとしか考えられないのです。いえ、もう一つあります。それは脳の血行がよくなったことで視覚情報の処理が補正できるようになったこともあるでしょう。

わたしは今この文章を聴覚トレーニングしながら書いていますが、普段よりも書くスピードが早いのも情報処理がスムーズなっているからでしょう。それだけ脳のハードとしての性能が血行促進で上級機種に変換されたようです。

聴覚を振動させることで、聴覚神経が揺り動かされ、その影響が脳のすべての神経を振動させているようです。

聴覚トレーニングシステムのお陰で脳の可能性をもう一度考えてみたくなりました。

脳のブラッシュアップを皆さんにお勧めする理由です。

7号式ダイエットインストラクター養成講座が各地で開始されています

直近では

12月6日 午後1時より5時まで

場所はB1研究所4階講義室

費用 三千元(テキスト付)

インストラクター制度について

受講された方でインストラクター志望の方には修了証を発行します。

さらに修了証を取得した方で実際に7号食を実行し、レポートを提出した方にインストラクターの資格を

発行します。

インストラクターは7号式ダイエットを個別に指導することができ

ます。インストラクターから指導を受け7号食を実行し、体験レポートを

提出した方で、インストラクター認

定証を希望される方は、当研究所に申請することができます。

インストラクターが10名の指導

を行い、レポートを10人から提出していただければ、つまり10名のインストラクターを育てれば次の段階の資格を受け取ることができます。

インストラクター講師

7号食についての有料講座を開くことができる資格になります

インストラクター講師を10名育てれば上級講師の資格を取得できます。上級講師を取得できると可能性がある未来が創造できます。

上級講師を10名育てると「師範資格」が取得できます。

このレベルになると健康カウンセ

リングができる段階です。それぞれの資格に応じて各種セミナーを受けることができ、視野を深めることができます。

『7号食の秘密』

食が運命を決める』

という7号食を実行する人のためにテキストができました。

価格は三百円です。

これも米と一緒に送る事ができます。注文紙の備考欄に「指ヒモ・テキスト」と記入してください。

指ヒモは無料です。

『食養学入門編』の続編である『食

養学初級編』が出版されています。

入門編は五二五円、初級編は千二六

〇円です。

新しいお米「米盗人」が発売されました

読み方は「コメドロボウ」です。

変な商品名でしょう(笑)盗みたくなるくらい美味しいという意味です。瞳孔が開くような味です。

少量ですがためし販売をしてみました。食べた人全員の感想が「美味しい!」でした。

「みどりのお米」は5人家族であれば一人は「食べたくない」確率なのですがふざけた名前の「米盗人」は全員が文句なく「うまい!」でした。あすなる米を嫌う人は「クセ」を嫌われていたのです。

わざわざ聞くまでもなく「美味しかったよ」と皆さんの感想で、これだけ食べたというのです。

「今までのお米は子供が嫌がっていたのに、このお米はもりもり食べておかわりが増えました」「30キロ一度に買うので送って欲しい」お店で一袋買っていった人が、すぐにやってくる、さらに買い足していかれます。一人二袋までという制限をなくしてほしいとまでいわれます。

一言で言えば「玄米なのに甘くって、弾力があり癖のない美味しさ」のお米です。しかも生米を見ると光

っています。

実はこのお米は、研究所にとって

は「幻のお米」だったので。

十年以上前にこのお米を販売して

いましたが、生産者の都合で手に入ら

なくなりました。

農協に借金が

なくなくなりました。

たくさんあり、農協の言うとおりにしなればいけなくなつて水田を潰して小麦畑にしてしまったのです。

その後できるだけ良いお米をみつめて（無農薬で有機栽培米）替わりに送りましたが、みなさんが言ったことは「玄米食ができたのはあのお米だったから・・・」という感想でした。玄米としてはまさに別格の米だったのです。

その幻のお米の美味しさが忘れられず、「いつかこのお米を栽培しよう！」と心に決めていたのです。

そこで来年から尊敬する佐々木健人さんの指導を受けて稲作に挑戦することになっています。

佐々木健人さんの農法でできたお米、これが「米盗人」だったのです。皆さんに充分な量を確保するには少なくとも3年後だと覚悟していたのです。

ところが、ところが！

今回偶然五〇〇kg手に入りました。三田で偶然栽培されていたのです。感謝でした。

でも皆さんに食べていただける量ではないですね。こっそり事務所だけで自分達と来られる方のためだけに食べようと思っていたのです。

ところが・・・

ところが、なのです！

健人さんから埼玉で4トンくらいできてくるから見に来ませんかとお

誘いがあつたのです。行ってみると健人さんも驚いておられたのですが人知れず20トンも栽培されていたのです！！！！

さらに北海道でも2トンばかりですが栽培されていました。

ゼエーンブ買いました！

でも全部で20トン程度ですから途中で無くなつてしまします。

無くなつたら怨嗟の音が届きそうで怖い！

そこでいろいろ炊飯してみました。お勧めは「みどりのお米」3に対して「米盗人」1の割合で炊きます。

普通の電気炊飯器の場合は3時間以上から一晩浸水しておいて、水は玄米の水位より少し少なめに合わせて炊きます。炊き上がったらかき混ぜてから蓋をして一時間待ちます。

「みどりのお米」の酵母と「米盗人」の豊富な氣が絶妙なコラボをして、単独で炊くよりもいっそう甘みが醸されます。

「つまらない餅」12月中旬発売

のどにつまらない餅をつくりまします。「米盗人」ともち米でつくった玄米餅です。予約が必要ですよ。

ブログは「あすなる日記」で検索してぐらんぐだせー！

<http://inyan.seesaa.net/>

◎ JUNちゃんの

てきとーマクロビクッキング【さといものしんじょ】



材料

- ・里芋 5個
- ・にんじん 半分
- ・きくらげ 2枚
- ・細ねぎ 1本
- ・小麦粉 適量
- ・塩 " "
- ・吉野葛 " "
- ・京風だしの素 " "
- ・なたね油 " "
- ・ごま油 " "

③ 里芋を手のひらにとり、真ん中の餡として②を入れて包む。

④ ②を少し残しておいて、葛あんをつくる。水を加え、だしの素、塩で味を調え、沸騰させたところへ葛を溶いたものを入れる。

⑤ なたね油とごま油をフライパンで熱し、③に小麦粉をまぶしてカラリと揚げる。

⑥ ④を温め、細ねぎのきざんだのを加えて⑤にかける。

⑦ 熱いうちに召し上がれ！

※使用している「京風だしの素」はチヨコーのもの。以下引用

（本醸造丸大豆うすくち醤油をベースに、かつお節・こんぶの風味をいかにしたうすい濃縮タイプのだしの素です。色がうすく味の伸びがよいので、素材の味・色を大切に仕上げます。天つゆ・茶碗蒸など応用範囲の広いだし醤油です。原材料：しょうゆ・砂糖・みりん・かつおぶし・魚貝エキス・こんぶエキス）

ちよつと砂糖とか、かつおぶしとか入ってますが、病気でなかったら少し位はいいかなと思います。めっちゃくちゃ便利でおいしくて、多分私はこれがなかったら料理できないかも。

① 里芋をゆがくか蒸かすかして、柔らかくし、熱いうちにフォークなどでつぶす。冷めたら手などでも使つてなめらかにし、少し塩味をつける。

② にんじん、きくらげをみじん切りにし、京風だしの素と水を入れて煮る。わりと濃い味になるように、だしの素をドボドボと入れる。