

200歳万歳!

200歳まで生きる会
平成20年9月・第28号

自然のままの酒は「百薬の長」

お酒といえば、タバコと並んで体に毒なものとして、長いこと認識されてきました。悪酔い、二日酔い、酒乱、肝臓病…。確かに、イメージの悪い言葉ばかりが浮かんできます。けれど、「酒は百薬の長」という言葉もあります。

実際、添加物を使用しない純米酒を毎日少量飲み続けると、ガンにかかる率が低くなったり、血圧が下がったり、血栓や動脈硬化、骨粗鬆症など、生活習慣病を予防するといったデータが、専門家の研究で明らかになっています。

ここで重要なのが、「添加物を使用しない純米酒」ということです。日本酒の売り場で、ラベルをよく見てください。原材料として、米と米麹だけが書かれているお酒が純米酒です。醸造アルコールと書かれていれば、純米酒ではないのです。「本醸造」などと書いてあると、ついついお酒だろうと思ってしまいがちですが、普通のお酒よりアルコールの使用量が少ないのと、糖類などが添加されていないというだけのことです。アルコールをたつぷり混ぜた、いわゆる「アル添酒」、それに糖類や酸味料、調味料などを混ぜた「三増酒（混ぜもので三倍以上に増やした酒）」に至っては、偽物の「お酒」と言っても過言ではありません。

戦争中の米不足のためにできたこういうお酒が、未だに大量に出まわっているのですが、これを飲むと本当に悪酔いします。

日本酒を飲んで気持ちが悪くなるのは、添加物が体に悪さをしているためなのです。かくいううちの蔵でも、実は三増酒造りに加担していた時代がありました。テレビでCMが流れる大手酒造会社にも、原酒をタンクごと売る「桶売り」をしていたのです。

二十五年前、その桶売りをやめて、自然酒を造る蔵に転換したきっかけは、私の病気にありました。腸が腐る病気で、お尻を削るような壮絶な手術をしました。入院中のベッドの上であれこれ考えるうちに、発酵の大切さに気づき、「偽物の酒造りは、もうやめよう。人の役に立つお酒を造ろう」と決意したのです。

そしてできあがったのが、無農薬米を使った純米酒「五人娘」です。製造法も、人口乳酸を使って短時間に発行させる「速醸」という方法をやめ、段階を追って「生もと造り」という昔の造り方に移行してきました。

その後に取り組んだのが、玄米酒です。病後に玄米菜食と出会い、驚異的な回復を体験した私は、「なんとか玄米でお酒を造れないものか」と研究を重ねてきました。伊勢神宮の古代酒の資料に出会ったことで製造に成功し、開発から7年を経て、発芽玄米酒「むすひ」ができあがりました。

決しておいしいとはいえないお酒なのですが、リピーターが多く、再注文の際には、「高かった血糖値が下がった」「花粉症が治った」「冷え性が治った」などと、うれし

い便りが添えられています。

「むすひ」の酒粕「にぎり酒」も愛好者が増え、「便秘が治った」などの声を聞いています。わが家の食事は、この酒粕を取り入れた玄米菜食を主体としています。腸内細菌のバランスが整ったせいか、七十六歳の義母を含め、家族全員がすっかり医者いらずになって、日々何事にも感謝して、楽しく暮らしています。

寺田 啓佐(てらだ けいすけ)

1948年千葉県生まれ。自然酒蔵元「寺田本家」23代目当主。経営の破綻と病気を機に、昔ながらの自然酒造りに転向。自然に学び、原点に帰った酒造りによる純米酒「五人娘」や、発芽玄米酒「むすひ」、どぶろくの元祖「醍醐のしずく」など健康に配慮したユニークな酒を、次々と商品化し、話題を呼んでいる。酒造業のかたわら、教育や食、環境といった生命にかかわるテーマを問題解決の鍵と確信する「発酵」を切り口として発信し続けている。



特集

祈りの力

祈りは、何よりも癒しの力が強いことが、最近の科学者達の研究でわかってきました。これまで祈りと言えば、宗教家のするものと考えられて、祈りが一般的に行われることはあまりありませんでした。けれども今は、祈りこそ一番癒しの効果が高いものと、科学的に判明したのです。

アメリカのハーバード大学、コロンビア大学、デューク大学などで、祈りについて科学的な研究が行われました。その研究事例は1200を超え、祈りの効果を大きく認めるものでした。

例えば、ガンにかかっても亡くならずに自然治癒で治ってしまう人たちがいます。その人たちに「なぜガンが消えたのか」アンケートをしたところ、「祈った」という例が一番多かったのです。祈りが68パーセント、瞑想と運動がそれぞれ64パーセント、ウォーキングが52パーセント、音楽が50パーセントという数字でした。祈りの効果が一番大きかったのです。

ということ、アメリカでは今、祈りがブームになっているということです。

アメリカの病院での研究結果です。重い糖尿病の患者393名を対象に、一人ひとりに向けて回復の祈りを行い、祈らなかったグループと比較したところ、祈ったグループは病状の改善がよく認められたということです。

そのような研究結果があつて、今、アメリカの大学医学部の約3分の1が、代替療法の講座を用意し、その多くが祈りをテーマにしている

ということ、です。

アメリカでは、ヒーリングサークルが頻繁に行われるということです。20人くらいの人が集まって互いに病気を告げ合い、みんなで祈るのです。すると、目覚ましい治癒が行われるということです。それから、みんなで祈ることが大きな広がりを見せ、病気が癒されたという報告が次々に集まっているということです。

その祈りは、個人が自分で祈るもの、側にいる他の人の病気を祈るもの、遠隔にいる人の病気を祈るものとあつて、効果に変わりはなく、祈りのよいところは、当人が知らなくても効くというところにあります。それはほとんど万能の効き目というから、祈りのすごい効果がわかります。

祈りには、なぜそのような効果があるのでしよう。それは祈りが遺伝子を目覚めさせるからだといわれます。祈りによって病気を消すという遺伝子が秘められているのに、普通はそれがオフ（休眠状態）になっており、祈るとそれがオンになるといいます。

祈りによって医学的には治らないとされた病気が、短時間で癒えてしまったという例がいくつも見聞されます。

先日（6月14日）のこと、東京都練馬区で私の講演会があり、その講演会の後に私を待っていて、4人の方たちが私にいろいろなお話を聞かせてくださいました。その時にも、祈りによる癒しの目覚ましい例をお聞きしました。そのとき、Sさんとおっしゃる男性の方がお話ししてくださいました内容は次のようなものでした。

Sさんは、娘さんとお孫さん（1歳10か月）の三人で来ておられ、その娘さんの妊娠中の話です。娘さんに子宮がんがあることがわかり、

摘出手術を受けなければならないことを医師に告げられました。手術を受ければ、妊娠中の子どもが助かる見込みは99パーセントないというものでした。Sさんが医師に、「残りの1パーセントは何か？」と聞くと、「それは奇跡しかない」という返事でした。Sさんはそこで、医師に手術を10日後に延ばしてもらい、その間に家族で熱心に娘さんのがんが消え、赤ちゃんが無事に元気に生まれることを祈ったということです。

10日後、医師が手術をしようとすると、がんがすっかり消えていて、手術は必要でなくなり、赤ちゃんは無事に生まれたという感動的なお話でした。

Sさんは神様に呼びかけて、「この子はあなたが使わされた子だから、母親を癒して、無事に生まれさせてほしい」とみんなで必死に祈ったということでした。

今、魂の文明の時代が来ているといわれます。人は肉体と心（マインド）、魂（ソウル）からなっており、人が魂に目覚め始めた時期なのです。そうして、ソウル・ヒーリングが目覚ましい効果を上げる時代になってきているのです。

これまでは、科学的な肉体の癒しと、心の癒し、あるいは気（エネルギー）の癒し为主でした。魂の癒しなどは、ほとんど見向きもされないうできていたのです。それが今は、ソウル・ヒーリング（魂の癒し）が一番効果が高いものとして認められるようになったのです。

ソウル・ヒーリングは「呼びかけ」によって行われます。神様（聖なる存在）、あるいは自分の魂に呼びかけ、つまり、祈りによって癒しをしていただくのです。例えば次のように行いま

す。

私たち自身の魂には、自分を治癒するためのパワーや叡智を持つているのです。「呼びかけヒーリング」は、シンプルでダイレクトです。

まず、「大天使様、どうか今すぐ私のところに来てください。私はあなたを愛しています。どうぞ私を助けて、腰の痛みを治してください。どうぞすばらしい仕事をしてください。ありがとうございます。ありがとうございます。ありがとうございます。ありがとうございます」と呼びかけをして祈り、あとは身体を完全にリラックスさせて待つのです。すると、天使が癒しのエネルギーを送ってくれて、それが効くのです。すぐには効かなくても心を込めて、自信を持って根気よく続けると、痛みが消えてしまいます。

私自身もこの癒しをよく行っています。もう一つ私がいただいたレポートを紹介しましょう。

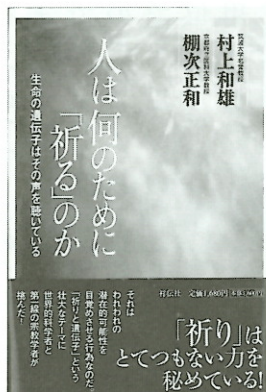
「この度、先生のご著書を活用させていただいて、顕著な効果があり、驚きと感動のあまりこうして筆を取らせていただきました。と申しますのも、つい先頃、体調不良だったのですが、先生の方法を活用させていただいたおかげで、なんと1時間後に症状が取れて復調いたしました。今日一日頭痛があつて、鎮痛剤を飲んでも治らなかったのに、祈り、イメージしたことで1時間ですべての症状が消えてしまいました。大変うれしくご報告いたします」

ここで、スピリチュアルな魂の世界の仕組みを学んでおきましょう。聖なる存在、天使たちは常に人を助けたいと思っています。もし助けを求めれば、喜んで助けてくれるのです。でも人間に招かれない限り、私たちの生活には立ち入れないのです。例えば人間がどんなにつらいこ

とに遭っていても、人間に自分自身で物事を行う権利があつて、天使は私たちの決断には干渉できない仕組みになっているのです。それが宇宙の法則なのです。

天使たちは、人間が彼らの助けに心を開くと、すぐ助けにやつて来てくれるのです。私たちがしなければならぬのは助けを求めることだけなのです。

ソウル・ヒーリングが行われた後では、必ず「ありがとうございます。ありがとうございます。ありがとうございます。ありがとうございます」と三度お礼を言うことを忘れないようにしましょう。というのは、ソウル・ヒーリングは「聖なる存在」「外なる天使」「内なる魂」の三者の協力によって行われるとされているからです。聖なる存在は、この宇宙を創ったサムシング・グレイト、外なる天使はその人を守る守護神、内なる魂は自分の本質的生命体、その人の内にあつて働く遺伝子、魂といったもの。この三つの共同の働きで癒しが行われるとされているからです。



今は魂の文明の時代、魂の叡智について学び、魂の叡智を活かす時代なのです。これまでの治療には、一番重要な要素である「ソウル」つまり、魂が欠けていたのです。遺伝子にも魂があり、魂は意識であり、知性であり、創造力を持っており、癒すパワーも祝福するパワーも

持っているのです。私たちの身体組織、器官、臓器の一つひとつに魂があり、遺伝子が働いているのです。魂の理解が、今、一番重要な魂の文明の時代となっていることをよく理解しましょう。

トピックス

グローミュー超健康術

人間の血液は、心臓の左心室を出て大動脈→動脈→細動脈→毛細血管という経路をたどり、全身のあらゆる部分に酸素や栄養素を運びます。そうして、今度は代わりに二酸化炭素や老廃物を受け取り、細静脈→中静脈→大静脈という経路を経て、再び心臓に還ってきます。実は、この他に、「側副血行路」と呼ばれるバイパスがあるのです。つまり、毛細血管を経ないで、動脈と静脈が交通しているバイパスがあつて、その一つにグローミューというのがあるのです。グローミューは血管循環において、特に重要な役割を担っています。グローミューは、細動脈、細静脈とつながり、末梢の血管網を形成しているのです。

実は、このグローミューが血液循環に大きな役割を果たしているのです。体の血液の循環は、心臓がポンプを打って、体の隅々まで送ることによってなされると常識的に考えられています。これは少し怪しく、実はグローミューが毛管現象によって、皮膚の隅々まで血液を引っ張るので、全身に血が回ります。グローミューは、普段は閉じていて血液は流れないけれども、

必要に応じて開き、血液を流します。

例えば、暖かいお湯に手足を浸すとどうなるでしょう。毛細血管が開いて、末梢の血液循環がよくなります。一方、冷たい水に手足を浸すと、体は体温を保つために毛細血管を閉じて熱を逃がさないようにします。この状態が続くと、血液の流れが滞ってしましますが、代わりにグロミューが開き、このバイパスを血液が流れます。

暖かい部屋に入ると、毛細血管が開き、グロミューは閉じます。冷たいところでは逆に、毛細血管は閉じ、グロミューが開くので、グロミューが健全なら、毛細血管が閉じてても血液が流れてくるので、体は冷えなくても済みません。

織物の産地、京都の鴨川では、昔から友禅染を水洗する作業が行われてきました。冬の極寒の時も、職人さんたちは冷たい川に足を入れて作業をしますが、彼らの足はどうなっているのでしょうか。京都大学の研究員たちがそれを研究しました。水洗をしている三人の男性の足を、マイナス3〜5℃の水につけて、皮膚温がどのように変化するかを調べたのです。

その結果、この仕事を10年以上続けてきた男性では、最初は足の指の温度は14.5℃でした。冷水に浸して17分経った時点では、6℃まで下がりました。その後、上昇をはじめ、10分間で16℃まで上昇したのです。実験前より1.5℃高くなりました。もう一人、20年水洗作業を続けた男性では、最初は足の指の温度は15℃前後でした。水に浸すと15分後に7℃までさがりましたが、その後急激に上昇して、20分後には何と、左足の指では28℃、右足の指では30.5℃にまで上昇し

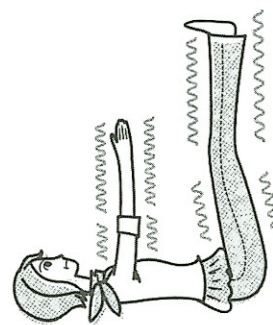
たそうです。冷たい水の中に居続けたのに、皮膚温が上昇したのは、グロミューが開いたからです。

このように、グロミューが健全に発達すると、体は冷えないのです。グロミューは、体内の血行をよくし、皮膚を若返らせ、健康長寿に役立つのです。このグロミューをよく働かせましょう。

では、グロミューの発達をどうはかればよいのでしょうか。それには、温冷浴をするとういのです。温冷浴のやり方は、冷浴と温浴を1分単位で交互に繰り返します。冷浴はシャワーで代用してもOKです。水温は15〜10℃とし、湯の温度は40〜42℃とし、これを7〜9回行えばよいとされます。

最初は足先に3秒、ひざ下に3秒、へそに3秒、左肩、右肩にそれぞれ3秒、もう一度、左肩、右肩に3秒行い、以上を二回繰り返します。これを夏から始めましょう。冬から始めると、水道水の温度が下がりがすぎていて冷たすぎるからです。あんまり冷たい水で行うのはよくないのです。水浴から始めると辛いので、温浴から始めると辛さが減ります。寒くて震えのくる人は、少し水温を上げて始めましょう。湯々水、湯々水と一分間ずつ交互に入ればよく、最後の湯は2〜3分から、5分、場合によっては10分と長くして、最後の水浴は10秒くらいと短くして終わります。

もう一つ、グロミューの働きをよくする方法に毛管運動があります。毛管運動は、床に寝て手足をまっすぐに高く伸ばし、手足のつけ根からブルブルと微振動させる運動です。



手足を極力まっすぐに伸ばし、手足のつけ根からぶるぶると微振動させる
毛管運動

毛管運動を行っている間は毛細血管が縮んで、組織の細胞は酸素や栄養をもらえないことになります。手足の指を微振動させるので、毛細血管は閉じ、毛細血管が開くと、血液を供給するバイパス、グロミューが開くことになるのです。そして、今度手をおろすと毛細血管は開き、飢えた細胞が血液を求めるので、血流が進みます。動脈から毛細血管、そして静脈へと血流がどつと流れ、血液循環が旺盛になるので、うつ血や停滞がなくなります。つまり、毛管運動を行うと、血液の流れが細部まで非常によくなります。流れがよくなるので、血圧を上げる必要がなくなり、毛管運動を行うと血圧が下がります。高血圧の人には、とてもよいことになります。

毛管運動を行うと、その場でグロミューが作られることになります。毎日行くと、血液循環を促進し、血行をよくするので足の故障がよくなります。腎臓のグロミューを発達させる効果もあり、足の故障を治すだけではなく、腎臓の機能も回復させます。おまけに毛管運動は一日1万歩、歩くのに匹敵するほどの筋肉を鍛える効果があるというのですから、健康長寿に

出典：『生活習慣病をはねつける
甲田流超健康術』(SoftBank
Creative) P163

健康情報

「末期がんも怖くない」

最近、三人に一人はがんになるといわれ、私の周りでも、毎日のようにがんになった人の話、がんで亡くなった人の話を聞きます。がんは、それほど怖い病気なのでしょうか。

実は、人間には自然治癒力があって、どんな病気でも治す力があるのです。大切なのは、自然

はこたえられない超健康術だと言えるわけです。歩くのは、足が心臓より下にあるので、筋肉に必要なエネルギーはいくらでもきてくれます。そのため、足の筋肉はエネルギー源としてのグリコーゲンやATP（アデノシン三リン酸）という筋肉を動かすのに必要なエネルギーを貯える必要があります。ところが、毛管現象は、手足を心臓より上にあげて振るので、運動に必要なエネルギーがもらえません。手足の筋肉は、非常に困ります。エネルギーの補給もなしに動かなければならぬので、そのために筋肉は、グリコーゲンやATPを十分貯えるようにしようと、筋肉が次第に発達し、耐久力がつくのです。毛管運動は一万歩歩行に相当するというのは、そういうわけです。

グロームミューを発達させると、健康長寿に役立つのは以上のようなわけです。早速、冷温浴と毛管運動を今日から取り入れることにしましょう。

参考文献『生活習慣病をはねつける甲田流超健康術』東茂癒著／SoftBank Creative

治癒力を高めることです。もう一つ大切なのは、人はどうして病気になるのか、それを知ることです。

ストレスが病気を作ります。過剰なストレスによって遺伝子が壊され、それによって病気の症状が生まれてきます。がんや糖尿病、リウマチなど、病名はいろいろですが、遺伝子の働きが壊されてうまく働かず、自己治癒力が働かなくなっているというのが、万病の正体なのです。

ストレスによって「乳酸」が作られます。乳酸は遺伝子の構造を支えている「水素結合」を切断してしまい、遺伝子がうまく働かなくなってしまう。それが病気です。では、切断された遺伝子は、元に戻らないのでしょうか。そんなことはありません。遺伝子が元に戻る環境づくりをしさえすれば、怪我が自然に治るように、万病も癒されるのです。壊れた遺伝子も、怪我が治るのと同じように修復されるのです。その修復に「リガーゼ」という酵素が働きます。



リガーゼは高熱や強酸性で切断された遺伝子の塩基を、接着剤のように、再結合させる働きがあります。リガーゼの働きを高めることで、「自然治癒力」が高まり、壊れた遺伝子が修復されるのです。リガーゼの働きやすい環境を体内につくれば、病変した遺伝子が正常な遺伝子

に戻って治癒力が働き、病気は消えてしまうのです。

そもそも先天的遺伝子疾患というものはなく、ほとんどが後天的遺伝子疾患なのです。過剰なストレスを継続して受け取ることで、交感神経が働き、糖代謝がさかんに行われ、乳酸を解毒できず、体液は酸性に傾き、遺伝子は壊れて病変組織が発生しやすくなるのです。

さらに、ストレスによって骨格がゆがみます。ほとんどの関節は癒着し、そのため背骨の中を通る中枢神経や、血管やリンパ管までも圧迫されて、新陳代謝がうまくできなくなります。

がん、リウマチ、糖尿病、ミトコンドリア脳症など、みな遺伝子疾患として扱われ、治らないものとして諦められています。治らない病気などは決してなく、リガーゼの働きやすい体内環境をつくれば、自然治癒力が働いて病気は治るのです。

化学療法は受けてはいけません。それは、遺伝子を破壊し、自然治癒力を失わせてしまうからです。遺伝子を修復しなければならぬのに、逆に破壊するのですから、化学療法は怖いと知るべきです。

化学療法に頼る前に、強酸性や循環障害で遺伝子が壊れていることに対しては、酸を中和すること、骨格の歪みを改善することを優先させるべきです。

遺伝子は、生物の遺伝的な形質を規定する因子で、遺伝情報の単位となるものですが、遺伝情報の実態は、DNAの塩基配列なのです。例外としてRNAウイルスでは、RNAが遺伝子情報を担っているとされます。遺伝子の塩基を結んでいるのは水素結合ですが、これは弱い結合なので、過剰なストレスや科学物質で壊れや

すいのです。でも、「リガーゼ」によって自然修復されるものであることは、既に述べた通りです。

自然治癒力がうまく働いた場合には、副交感神経が重要です。遺伝子は、体細胞の中にあり、赤血球の浸透率によっても、その働きは変化します。したがって、ストレスで緊張しすぎて毛細血管が細くなることや、硬くなることにも影響を受けます。

交感神経が過剰に働く時には血管も収縮し、細胞内の浸透率が低下して、酸の解毒ができにくい乳酸体質となり、遺伝子が壊れてしまいます。逆に副交感神経を働くようにすると、血管は拡張し、解毒がうまく行われるようになります。で、リガーゼが働き、遺伝子が自然回復するのです。笑いによって副交感神経をよく働かせると、がんが治るといえるのは、この理屈によりです。

遺伝子疾患と診断されるほとんどのケースで見られるのは、体温が低いこと、酵素反応が不活性の状態にあること、あるいはストレスによる緊張しすぎから毛細血管が萎縮し、細胞まで十分に血液が循環できないため、リガーゼは働きにくい不活性の状態にあります。そのため、循環障害が起き、細胞内の酸欠を招き、細胞が壊死し、同様に遺伝子も壊されてしまいます。

エネルギー障害も見逃せません。病気は、すべてエネルギー（気）のブロック（流れが悪くなっている状態）によるものと言われ、なぜエネルギーブロックが起こるのかも重要です。

どうして、エネルギーがブロックされてしまうのでしょうか。細胞は、物質から成り立っています。細胞が収縮する時、細胞の中になる物

質が細胞の外にあるエネルギーに流れ込みます。逆に、細胞が膨張する時、細胞の外側にあるエネルギーが、細胞の内側にある物質に変容します。健康とは、細胞レベルにある物質とエネルギーの間にある変容のバランスが整っているかどうかにかかっているのです。病気の影響は常に細胞レベルで表れます。これを正常に保つには、細胞の波動の法則（収縮と膨張の法則）を知らなければなりません。

ウイルスが入りこみ、風邪になったケースを考えてみましょう。

ウイルスは、細胞に刺激を与えます。そして激しく反応した細胞は、過剰なエネルギーを発生させます。発生したエネルギーは、体の他の部分へ素早く流れていない限り、細胞間のエネルギーの密度が濃くなり、滞ってしまい、細胞間を防ぎ始めます。この状態が咳、炎症、痛みやほかの問題を引き起こすのです。

ブロックには、物質的なブロックとエネルギーのブロックがあります。この二つはとても密接に関係していて、細胞レベルでは物質とエネルギーの変換が起こっています。体の中にある部分の細胞の波動が、何かの要素によって過剰になると、細胞から放射しているエネルギーが溜まり、他の部分にすばやく流れなくなってしまう。すると、細胞は毛細血管を閉じて、その滞りのため、物質がエネルギーへと変換されなくなります。こうして細胞は過剰物質を抱えることになります。

逆の現象が細胞での物質過少です。それが食欲不振、消化不良、栄養不良などになっていきます。物質が少なすぎ、栄養を化学的に変換させ、体の隅々にいきわたらせることができなくなった状態です。貧血は、文字通り赤血球の物

質が不足した状態です。大手術の後、大量の血液を失ったり、消化不良、栄養吸収に問題があったりなど、細胞内の物質が不足すると人は衰弱します。

このように、病気がなぜ生じるのかがわかり、遺伝子の働きが正常に戻る環境づくりを心がければ、自然治癒力が上がって、病気は急速に自己治癒されることになるのです。

では、この認識を元に健康対策をどう考えればよいのでしょうか。教訓がいくつかあります。

まず、低体温を解消しましょう。低体温は物質ブロック、エネルギーブロックを生じ、いろいろな病気を生み出します。体温を上げることを考えることが大切です。遠赤外線ストーブにあたることや、温熱療法、音響療法などで体温を高めることができます。

交感神経優位から、副交感神経優位に体を持つていくことを考えなくてはなりません。そのためにはストレスを避け、リラックスすることと心がけましょう。過剰な心配や強いマイナス感情を持つことも避けましょう。

酸性体質をアルカリ性体質に変えることを考えることも重要です。そのためには、飲む水をアルカリイオン水にしましょう。水道水は危険です。水道水には、毒性の強い「硝酸性窒素」が入っていて、亜硝酸性窒素は体重60キロの成人がわずか10グラムで死亡するほどの毒性が強いのです。この硝酸性窒素は、糖尿病の誘発因子だと考えられており、だから水道水を飲んでいてはダメなのです。硝酸性窒素は、通常の浄水器では濾過できないので問題です。

名古屋の自然医学総合研究所では、水質パトリールとして、酸化還元力と水質の検査を一回五百円で行っているの、家庭の飲み水が安全

酸化還元力と水質の検査についてのお問い合わせは

〒468-0002

愛知県名古屋市天白区焼山1-101

東山イーストC-202

TEL.052-801-7063

アポロご購入についてのお問い合わせ

0120-199-415(しちだ・教育研究所)

製品に関するお問い合わせ

0855-52-5301(オフィス・七田)

かどうか気になる方は、ここに水を送って検査してもらおうとよいでしょう。骨格の歪みを治すには、気を調整するバイオウエーブコンバーター「アポロ」を使いましょう。

末期がんは、どうすればよくなるのでしょうか。遠赤外線療法で体温を上げると、がんは急速に自己死（アポトーシス）していきます。がんなんかでは人は死なないことを知り、リラックスし、祈ると急速に癒えます。ホルミシス療法などの代替療法で急速によくなることもあります。音響療法でも癒されます。「200歳 万歳！」22号も参考にしてください。

参考文献
『自然治癒力が万秒を治す』大沼義普著／自然医学総合研究所／630円(税込)
『ソウル・マインド・ボディ療法』ジイ・ガン・シャー著／ナチュラルスピリット／3,014円(税込)

良書推薦コーナー

『コラーゲン食事革命』高橋周七著／

主婦と生活社／945円(税込)

コラーゲンとは何でしょう。ひと言で言えば、体中にあるタンパク質のことです。コラーゲンは細胞組織を支える、細胞と細胞を結びつけるという役割を担っています。骨、軟骨、歯、骨と筋肉を結ぶ腱、皮膚などの他、動脈や心臓、肝臓、腎臓などの臓器もコラーゲンによって形作られています。体内の全タンパク質の3分の1をコラーゲンが占めているといわれているほどで、体にとっては非常に大切な成分です。

体内にある他のタンパク質は水に溶けた状態で、細胞の中にあります。しかし、コラーゲンは繊維状や膜状となって細胞の外にあります。それが特徴です。また、臓器によって含まれるコラーゲンのタイプは異なり、現在約20種ほどのタイプが確認されています。

コラーゲンは若返りの栄養素といわれます。肌に張りをもたらし、シミ、しわを消すなどの働きがあります。誰でも年をとれば肌は老化していくのに、コラーゲンを摂ると肌の老化のスピードを遅くしてくれるのです。肌は、コラーゲンによって作られていて、皮膚から水分を除いた残りの70%がコラーゲンなのです。このコラーゲンが少なくなることによって皮膚の能力が落ち、そのため肌から弾力性やみずみずさがなくなり、しわやシミを作ります。逆に、コラーゲンを豊かに補給することで、肌が若々しく滑らかな肌へと変化するので、肌が若々しく滑

コラーゲンは25歳を過ぎると、体内で作る機能が衰え、新しいコラーゲンを作られにくくなり、そのため肌、骨、関節、血管が衰え、そのため老化が進みます。でも、コラーゲンを1か月ほど摂ると、それもビタミンCと合わせて摂ると、目に見えて効果が現れ、新陳代謝がぐっと進みます。

コラーゲンは動物性タンパク質なので、動物の骨や皮膚、内臓などに多く含まれます。これまでの栄養学では、コラーゲンはタンパク質としては価値の低いものとして扱われてきました。これまでの栄養学は、細胞の中の代謝を重視し、細胞の外側を取り巻く物質の代謝を軽視してきたのです。でも、栄養学が進み、細胞を取り巻く環境こそが、細胞そのものの新陳代謝を活性化にし、老化を防ぐカギを握っているとわかってきたのです。細胞を取り巻く環境が主役というのは、コラーゲンに他なりません。

老化を防ぐカギは、このようにコラーゲンにあることが判明しました。沖縄の人たちは、長寿で知られています。沖縄では、痴呆や寝たきりの人の率は、全国平均よりぐんと低いことが知られています。寝たきり老人は、全国の平均の半分という低い数値です。血圧や心電図が正常の人も、全国平均を上回っています。その原因として浮上してきたのが、沖縄の人は豚をよく食べるからという事実です。

沖縄では豚の料理をよく食べ、豚は沖縄料理の華とさえいわれます。内臓は吸い物にし、肉はソーキ汁、豚足はアシティビチ、耳皮はミミガー刺身、血液はチーイリチーとして味わわれます。豚足はコラーゲンをたくさん含むすばら

しい食べ物と言われ、豚足スープを沖縄の人はよく食べます。このため、沖縄の人たちは本土の3〜4倍のコラーゲンを摂っていると言われるのです。

コラーゲンを摂ると、肌が若返り、しわ、シミが取れ、髪が黒々としてきて、若返ると言われますが、コラーゲン自身に発毛効果はありません。では、なぜコラーゲンを摂ると髪の毛がツヤツヤしてくるのでしょうか。髪の毛の太さを決める毛髄質の細胞や毛髪の成長の母体である真皮を活性化するので、毛髪が太くなり、白髪や抜け毛を防ぐという役割を果たすのです。



コラーゲンはいろいろなところから出ていますが、おすすめは「ありがとうコラーゲン」です。他のコラーゲンは、ゼラチンなど他のものを混ぜていますが、このコラーゲンは100%純粋なコラーゲンで、効果が高いことが知られているからです。このコラーゲンを風呂に備えつけの小スプーンで3杯入れて入ると、いつまでも暖かく、水虫、アトピーといった皮膚の病気にもよいといわれます。コラーゲンを摂るようになって、背中吹き出物が消え、肌がすべすべになったと喜ばれたりしています。コラーゲンを摂ると、体温を1℃くらい上げ、そのため免疫力がアップする効果があるとされ

ています。

コラーゲンの摂り方としては、スプーン3杯を水やコーヒーに入れて飲むとよいのです。飲むと体が温まるので、寝る前に飲むのがよいとされます。血液の循環がよくなり、体のコリが解けるなどの効果が期待されます。

コラーゲンは皮膚の保湿効果を高め、そのため肌をすべすべにし、内臓を柔らかくし、血管年齢を若返らせ、血圧を安定させて脳溢血や脳梗塞を防ぐとされています。

福島県のあるお母さんが、コラーゲンを飲み始めて三日経ったところ、それまで一本の線が三本に見えていたのが、きちんと一本になったという体験談や、80歳のある病弱の男性が、コラーゲンを飲んで若返ったなど、コラーゲンは生命のもと、若返りのもとといわれ、痴呆やうつにもよいといわれます。

ありがとうコラーゲンのお問い合わせ先
TEL 03-6638-8351 (生存科
学推進機構)

会員様からのお便り

いつも大変お世話様になり、誠にありがとうございます。

「200歳 万歳！」第26号をいただきました。とても勉強になります。もっと広く知らせたいと思いますので、毎号発送時に入会申込書を同封していただきたくお願い申し上げます。会員全員に入れていただければいいかがでしょうか。ご提案いたします。

N. S. さん (男性)

お知らせ

200歳まで生きる会 第三回親睦大会

11月2日(日) 東京・全国町村議員会館(東京都千代田区一番町25番地)で、200歳まで生きる会の第三回親睦大会が開かれます。昨年の大会は、後からのお申込みはお断りしなくてはなりませんでしたが、今年は、少し広い会場をとっていますが、お早めにお申し込みください。

今年のブースは、次のブースを予定しています。昨年の10月から、今年の9月までの200歳会報の巻頭のページに原稿をいただいた先生方に、それぞれの詳しい説明をしていただけるブースです。

- ① 自然運筆法のブース (第21号)
- ② ホルミシスのブース (第22号)
- ③ オルゴン治療体験ブース (第23号)
- ④ ジュゲンのブース (第26号)
- ⑤ 柳原能婦子先生のブース (第27号)
- ⑥ 寺田本家のブース (第28号)

楽しい企画を考えています。お友達をお誘い合わせの上、多数ご参加ください。会費は、お一人様5,000円です。

【発行人】

七田 眞

【発行所】

「200歳まで生きる会」

〒695-0011

島根県江津市江津町527-15

☎ 0855-5215301

FAX 0855-5215797