

マクロビオティックの雑誌

# 新しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

10月臨時増刊-1982

No.550

食物による健康法 料理法特集  
正食医学健康相談特集  
特別再録





■本誌 500号以来の重要な記事の一部を再録し、索引を付した「食物による健康法・料理法」と「正食医学健康相談」の特集号です。

第1部

食物による健康法・料理法

あなたの体の使用説明書……………4  
ボデイ・マニユアル

七号食・少食・反応／大森英桜……………8

正食の10段階、生物と食物の進化の歴史、断食、宿便、少食法、舌苔、反応など（本誌500、501号より再録）

手当法の実際／大森英桜……………25

飲み物のいろいろ、梅生番茶、卵醬、大根湯、膀胱炎、腎臓病、盲腸炎、便秘、交通事故、ハシカ、冷え症、しょうが湿布、里芋バスター、トウフバスター、干葉湯など（本誌505、508号より）

一家を健康にする料理の工夫／大森一慧……………48

身土不二、体質別料理法、野菜の切り方、塩気、油気、入浴の可否、断食の可否など（本誌509号より）

食箋料理しょくせんについて／大森一慧……………56

病人を治す料理の心得、主食と副食の割合、玄米スープ、玄米クリム、キンカンを使うカゼ、ゴマ塩、金平、鉄華味噌、鯉こく、小豆南瓜など（本誌513、515号より）

第2部

正食医学による健康相談

担当／大森英桜

|               |     |
|---------------|-----|
| 脳軟化……………      | 67  |
| ネフローゼ……………    | 73  |
| 陽性胃腸病……………    | 75  |
| 陽性腎臓病……………    | 78  |
| 不妊症……………      | 80  |
| 白内障……………      | 83  |
| 昔の食養の誤り……………  | 85  |
| 高血圧……………      | 87  |
| 子供のO脚……………    | 90  |
| 遅脈……………       | 92  |
| 陰性のリユーマチ…………… | 94  |
| 陽性のリユーマチ…………… | 96  |
| 水泡性角膜炎……………   | 100 |
| 気管支拡張症……………   | 102 |
| 椎間板ヘルニア……………  | 105 |
| 内臓の弱い子……………   | 107 |
| 難治性てんかん……………  | 112 |

■本誌および日本C-I協会のすべての刊行物の内容の全部または一部の、あらゆる形式による複製は、文書による承認を必要とします。

# 第1部の病名・手当名の索引

この索引は、病名、手当、料理などの名称を50音順に並べたものです。  
「青汁 33-2」とあるのは、「青汁についての記述が、本誌33ページの2  
段目にある」という意味です。

- あ**  
青汁 33-2  
青葉バスター 39-1  
あかぎれ 45-1  
足のむくみ 20-2  
小豆南瓜 64-4  
小豆がゆ 61-2  
小豆コーヒー 35-2  
小豆昆布 64-4  
あせも 42-3  
アレルギー 31-3
- い**  
胃の痛み 28-1  
胃カイヨウ 28-1, 34-3, 37-1  
胃カタル 35-1, 36-3, 37-1  
胃ガン 22-2, 28-1, 37-1  
インシュリン 32-3
- う**  
梅生番茶 20-3, 22-1, 27-3  
梅干しの黒焼き 35-3  
ウニの塩辛 53-2
- え**  
疫痢 40-1
- お**  
黄疽 25-3  
おかゆ 53-3, 61-1  
おじや 61-2  
オタフクかぜ 44-2  
おめでとう 61-2  
重湯 35-3
- か**  
回虫 23-3  
果汁 19-2, 30-1  
カゼ 35-1, 60-1, 63-2  
髪の毛の黒焼き 34-2  
からしバスター 43-1  
カワラヨモギ 25-3  
ガン 11-1, 28-1, 36-3, 60-3  
肝臓病 14-3, 26-3  
肝臓ガン 40-3  
浣腸 21-2, 35-1
- き**  
急性肺炎 40-1  
キンカン 59-4  
近眼 25-2  
金平 62-3
- く**  
葛 60-3  
葛湯 35-2  
クリの葉 42-3  
クルップ性肺炎 41-2  
黒焼き 31-1
- け**  
血圧 33-2  
下痢 35-2  
玄米おかゆ 24-3  
玄米クリーム 52-1, 60-3  
玄米スープ 18-1, 24-3, 32-2,  
33-1, 59-3
- こ**  
鯉こく 64-2  
鯉バスター 41-2  
高血圧 46-3  
交通事故 11-1, 34-3, 40-1  
香蓮 34-1  
ココロ 35-3  
昆布茶 46-2  
昆布の黒焼き 34-1  
ゴボウの卸し汁 33-2  
ゴマ塩 34-3, 61-3  
ゴマムソ 52-3  
こり 37-1
- さ**  
里芋の葉 46-1  
里芋バスター 37-1
- し**  
シイタケ汁 18-3, 24-1, 29-3,  
34-2  
塩番茶 25-2, 65-1  
子宮ガン 43-1  
子宮筋腫 43-1  
しぐれ味噌 53-2  
しじみ汁 26-3  
歯槽膿漏 43-3  
湿疹 31-3, 42-3  
自然薯バスター 46-2  
しもやけ 45-1  
出血(局所) 34-1  
しょうが湿布 20-2, 36-1  
しょうが湿布・芋バスター 21  
-2, 24-3, 33-2, 40-3  
しょうが油 42-1  
しょうが湯 20-2  
醤油番茶 27-2, 28-2  
シラガ 42-1, 45-2  
神経痛 36-3, 42-1  
腎盂炎 32-1  
心臓 28-1, 28-2, 30-2, 43-1  
腎臓炎 34-2  
腎臓結石 12-3  
腎臓病 31-2, 32-3  
ジンマシン 31-3
- す**  
頭痛 42-1, 43-3
- せ**  
セキ 34-1, 60-1, 63-3
- ゼンソク 34-1, 46-2  
前立腺肥大 34-2, 43-1  
センナ 21-1, 34-1
- そ**  
躁症 18-2  
そばクリーム 64-1  
そばバスター 40-3
- た**  
大根おろし入り梅生番 28-1  
大根おろしバスター 29-1, 3  
大根湯 24-1, 33-2  
(第一) 27-3, 31-2, 32-1  
(第二) 21-1, 30-1, 32-1,  
33-1, 2  
大腸ガン 61-1  
脱肛・脱腸 46-2  
胆石 28-1, 36-3
- ち**  
ちち粉 35-3, 58-2  
中耳炎 42-1, 64-3  
虫垂炎 33-2  
腸ガン 28-1
- つ**  
痛風 31-3
- て**  
T MU 35-2  
低血圧 46-3  
鉄華味噌 63-2  
デンシー 43-3
- と**  
トウフ・バスター 33-2, 39-1  
吐血 65-1  
ドクダミ 45-3  
糖尿病 32-3, 64-4
- に**  
尿閉 43-1  
日本脳炎 46-2
- ね**  
ネギ味噌 63-2  
ネフローゼ 32-2, 33-1
- の**  
脳溢血 40-1, 44-3  
脳卒中 64-2  
脳軟化 47-1, 64-2  
脳膜炎 46-2, 59-3
- は**  
歯 43-3  
白内障 25-2  
ハゲ 42-1, 45-2
- ハシカ 34-3  
破傷風 59-3  
鼻づまり 65-1
- ひ**  
冷え症 23-2, 35-2  
千葉湯 24-3, 43-1  
百日ゼキ 60-1  
貧血 64-2
- ふ**  
吹き出物 31-3, 45-3  
腹水 40-3  
腹痛 36-3  
婦人病 43-1
- へ**  
ベスト 59-3  
便秘 33-3, 64-4
- ほ**  
膀胱炎 32-1, 33-1, 34-2
- み**  
ミミズの粉 44-1  
水虫 45-1  
味噌バスター 21-2, 40-2
- む**  
虫下し 25-3
- め**  
目 20-3, 25-2, 42-2  
目まい 42-2
- も**  
盲腸炎 33-2, 36-3, 37-1,  
41-3
- や**  
やけど 42-1  
野菜スープ 24-3, 27-1, 30-1  
ヤンノー 35-2, 58-2
- ら**  
卵醬 22-1, 28-2, 31-1
- り**  
リウマチ 31-3, 36-3, 42-1
- る**  
ルイレキ 46-2
- れ**  
蓮根湯 34-1
- ろ**  
老眼 25-2



食養（正食）と無双原理を世界にひろめた  
桜沢如一（日本C I協会創立者）  
（1893～1966）



食養道の創始者、石塚左玄  
（1851～1909）

# あなたの体（心）の 使用説明書

## BODY MANUAL

テープレコーダーでも、カメラでも、クォーツの腕時計でも、自動車でも、どんな製品にも必ず使用説明書（マニュアル）がついています。そして、各部分の名前、機能、使い方、具合の悪い時のチェックの仕方などが、分かりやすく書いてあります。その通りに扱えば、完全な働きをして、無理なく、長もちするわけです。

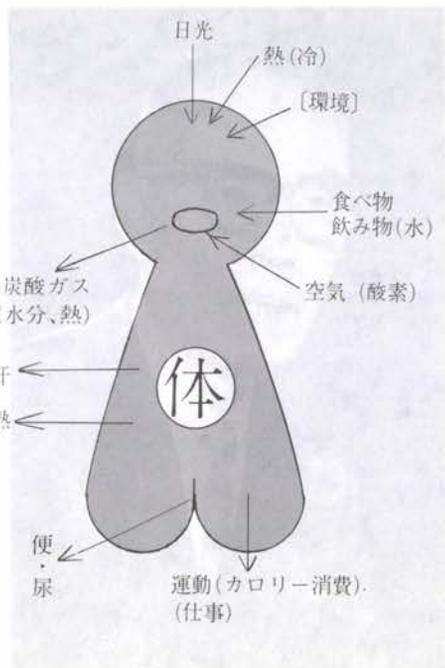
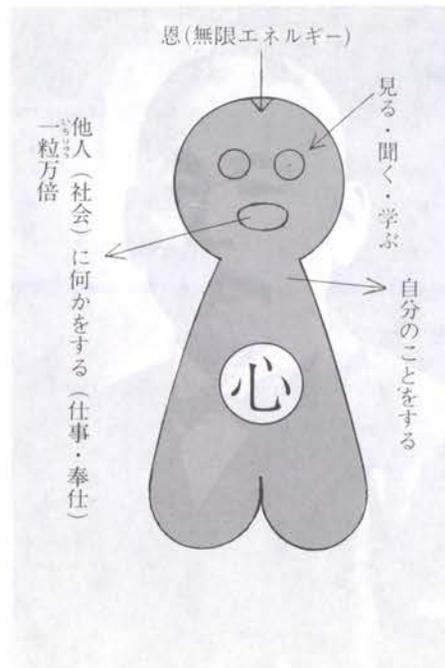
ところが、私たちの体（心）の「使用説明書」がないのは、どういうわけでしょう。

私たちの体は「神様の傑作」ですから、少少乱暴にあつかっても、すぐには、こわれたりしません。しかし、それも程度の問題で、しよっちゅう乱暴に使っていれば（暴飲暴食、間違った食生活、生活の仕方）、痛みがおきたり、熱が出たり、ついには病気になるてしまいます。

体と心とは、左ページの図のように、はっきり分かれたものではありませんが、説明の都合でこのように図解してみました。

「体」の場合も、「心」の場合も、「入」と「出」——つまり、インとアウトの二つがあります。けつきよく、「正しく取り入れ」「正しく出す」ことです。

呼吸（出と入）を正しくする訓練が「呼吸法」です。運動やスポーツは、呼吸を強め、汗をかき、体を燃焼させ、ふだん使わない筋肉をきたえ、一つの目標に向かって努力するものです。座禅や瞑想をする人が、最近ふえています。これは、「動」にたいして「静」



のバランスをとり、呼吸をととのえ、姿勢を正し、心をととのえるものだ、と言うことができるでしょう。

日本人は、入浴(温泉浴)が好きですが、これは、汚れた体を洗い、アカを落とすだけではなくて、体に温熱刺激を与えて血行を盛んにし、発汗をうながして、体の中の余分な老廃物、塩分、水分を排出する作用があります。

ほとんどあらゆる療法、修養法の原理を、この図で理解することができます。水だけしか摂らない断食法や、玄米や葛などをごく少しだけ摂る半断食などの方法は、「入」の方を制限して、「出」をうながし、余分な老廃物を排出して、体を正常にしようとするものです。労働や、登山のような激しい運動は、エネルギーを消費して、体に強制的な新陳代謝をおこさせます。健康に役立つ食養の料理法は、体に不用品ものを排出させるネライが含まれているのです。長い伝統のある漢方の処方も同じです。

体に何か不足しているものを補う、と考えるだけでなく、「体に余分なものを、どうして出すか」を大切に考えること。

つまり、マイナスの栄養学が必要なのです。

では、まず、体に何を摂り入れたらいいか、何を排出したらいいか、を考えてみましょう。

第一は、呼吸です。肺をいっばいに使って呼吸している人は少ないものです。食べ物や

飲み物は、或る期間、摂らなくても生きていられますが、呼吸を数分間、止めたら、たちまち死んでしまいます。あまりにも大切なものであるにもかかわらず、私たちは、ふだん、呼吸のことを意識することはありません。しかし、この呼吸法の訓練(腹式呼吸法など)だけで、心身を大きく変えることができることが知られています。

次は、水です。私たちは、水を直接のむだけでなく、飲料や食物のかたちでも水分を摂っていますし、少量ですが、空気からも水分を摂っているはずですが。体重の60%は水である、と言われるほどなのに、水分の正しい摂り方が知られていません。「水をなるべく多く飲め」という療法がありますが、これは、血の濃すぎる人には、一時的には合うでしょうが、顔色の青白い、血の気のうすい人が、そんなことをしたら、体液がなお薄くなつて、「健康法」どころか「不健康法」になってしまう。

原則——人の体質は、それぞれ違うから、誰にも合う療法というものは、ない。一つのやり方は、合う人もあるし、合わない人もある。一時、合ったとしても、それが、いつまでも合うとは限らない。

水分の摂り方は、要するに、ほどほどが良いのです。その目安は、大人の男子で一日に小用が三〜四回、女子が二〜三回、せいぜい四回くらいで、色は濃すぎず、薄すぎず、を良しとします。回数が多いのは、水分の摂り

方が多すぎるのです。大便も、形と色と、堅さ、臭いで、食事の摂り方や体調の良し悪しを判断します。

さて、食べ物の問題です。「何を食べよう」と、それは私の勝手でしょ」というわけにはいかないのです。

「できるだけ、たくさんの種類のものを食べたい」とか、「何でも好き好きなく食べればいい」とか、食べ物、穀物や野菜、肉、魚、卵などを、A群、B群とか、赤、青、緑とか分けて、バランスをとって食べるように、という「栄養学」、らしい食べ方も勧められています。もちろん、栄養学では、大人の一日に必要な栄養素を、何は何グラム、ビタミンはいくら、と細かく規定しています。しかし、病院か、船の上ならいざ知らず、専門の栄養士さんにも計算して調理してもらわなければ、誰も、そんな決まりを守ることはできません。そんなことを全く知らないでも長生きで健康な人も多くいますし、逆に、栄養士さんたちが長生きだ、という話を聞いたことがあります。それは乱暴な意見だ。理由があつて、栄養学という学問ができているのだから、そんなことを言うものでない」と

というご意見が出るかもしれません。けっこうです。

では、もっと大きなところから、私たちが何を食べたらいいか、考えてみましょう。なぜ、「それは私の勝手でしょ」と言っている

はいられないのか、ということ。 (本号10ページから、桜沢如一「東洋医学の哲学」103ページから、桜沢如一「人間革命の生理学」本誌493号、540円、など参照)

つまり、むずかしく言えば、「正しい食べ物、食べ方」とは、各人にとって生理的に良いだけでなく、宇宙の法則、人類の発生上からも、倫理的にも、社会的にも、経済的にも正しいものでなくてはなりません。

次の問題は、私たちの生命(肉体)が、時間的存在でもある、ということ。私たちが、は、みな「過去」を持っていきます。また、親から生まれたものです。その親、その親と逆のばれば、三十億年の地球上の生命の歴史という過去を背負っています。そして、さらに未来へつながつていっているのです。この巨大で無限の生命の連鎖の一コマである、という恩と義務を負っているのです。

もう一つの大切なことは、私たちの体は、自動車のよう、ガソリンと酸素を取り入れて動く、といった、意志のない機械ではなく、肉体と精神が一つになったものである、ということ。たしかに、肉体が病めば精神もおかしくなり、その逆もあり得るのです。古来、いろいろな肉体の鍛錬法があり、精神の修養法がありますが、それぞれ、一方からのものであつて、どちらも一面的な欠点があります。

本日の修練、修養とは、体を正しく整え、精神作用を正しく取り入れ、消化し、自分の

中で養い、そして、自己のみのためだけでなく、他に対して、過去と未来の生命、全宇宙に対して正しい行ないをするものです。

自分のみの幸せのためにだけ健康を考えるような人は、けつきよく、健康も幸福も得られないのです。

マクロビオティック(宇宙の秩序ののつとつた生活法)を世界にひろめた桜沢如一先生は、「健康」を、「病気でない」という消極的なものでなく、もっと大きな見地から、「健康の七大条件」「健康と幸福テスト」として発表しています。(『新食養療法』42ページ) 同書の前半を、よくお読みください。

ここに、本誌は、食物による健康法のエッセンスを再録・特集しましたが、個々のテクニックのみを覚えるのではなく、その元になっている、物の考え方(宇宙法則、実用弁証法、無双原理、宇宙の秩序などと呼ぶ)を、研究し、あなた自身と、全ての人々の幸せのために役立てて頂きたいと思えます。「あの食べ物が悪い」ということを「信じる」ことは、あなたの判断を他人にあずけることです。桜沢先生が言っているように、「人間は自由なのです」「好きなことを思う存分やるために生まれてきたのです」「ただし、宇宙の秩序にのつとつて……」

他人の判断を借りたのでは、あなたは自由にはなれません。何を食べ、どう生きるかは、あなた自身が決めることなのです。

カラー印刷絵入り

# 食物の陰陽表

49センチ×26センチ

定価200円(送料120円)

# 第 1 部

## 七号食・少食・反応

● 正食による腸の治し方、排毒と反応の対策

大森英桜講義録  
より

ナンバー・セブン

桜沢先生が「七号食」を唱えたのは、晩年のこと  
です。

一九五六年、「世界無銭武者旅行」で、里真夫人  
とともに、アフリカ・ランバレーネのシュバイツァ  
ー博士を訪ね、そこで半ば自らすんで、熱帯性カ  
イヨウにかかり、これを七号食で治してみました。  
これは、全身の皮膚にドロドロのカイヨウができて  
くる、ライ病のような病気で、弱い人は死ぬ、死  
ななくても一生苦しむ、という恐ろしい病気です。  
シュバイツァー博士は、「これはゼツタイに治らない、  
すぐここを去って欧州へ行きなさい」と言った。

桜沢先生は、私は私の方法で治します、と言って、  
十日間、玄米と塩をとって、血ウミと格闘し、肉を  
盛り上げらせて、治してみせました。「東洋医学の  
哲学」という本をここで書き上げて、第一号をシュ

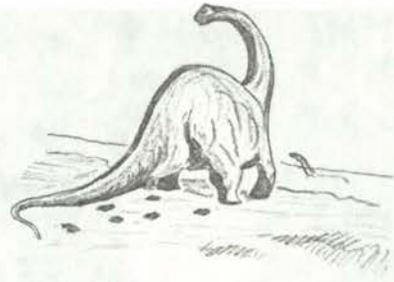
バイツァー博士に贈って読んでもらっただけでなく、  
みずからの体で、正食によって、病気を短期間に治  
してみせ、この東洋の医学とPUとを認めて取り上  
げてほしい、ということだったので。

しかし、シュバイツァー博士は、認めなかった。  
それで、桜沢先生はパリへ渡り、欧州での運動の再  
展開に大奮闘を始めるわけです。

桜沢先生は、戦前から何回となくフランスへ行つ  
て、なかばそこを本拠にして運動し、フランス語の  
本もたくさん出しています。ところが、ヨーロッパ  
での運動は、そのころまで、あまりパツとしません  
でした。それが、このシュバイツァー博士のもとで  
熱帯性カイヨウを十日間の正食で治したという体験  
を元にして、「正食の10段階」という表をフランス  
で発表して、穀物百パーセントの食事を、最高の段  
階において、いわゆる「ナンバー・セブン」を、新

正 食 の 10 段 階

| 食物<br>番号 | 主 食 穀 物 | 副 食    |                |       | そ の 他  |         | 飲み物                 |
|----------|---------|--------|----------------|-------|--------|---------|---------------------|
|          |         | 野菜の煮つけ | ス ー プ<br>(みそ汁) | 動 物 性 | 果物、サラダ | デ ザ ー ト |                     |
| 7 号 食    | 1 0 0 % |        |                |       |        |         | なる<br>べく<br>少な<br>く |
| 6 号 食    | 9 0 %   | 1 0 %  |                |       |        |         |                     |
| 5 号 食    | 8 0 %   | 1 0 %  | 1 0 %          |       |        |         |                     |
| 4 号 食    | 7 0 %   | 2 0 %  | 1 0 %          |       |        |         |                     |
| 3 号 食    | 6 0 %   | 3 0 %  | 1 0 %          |       |        |         |                     |
| 2 号 食    | 5 0 %   | 3 0 %  | 1 0 %          | 1 0 % |        |         |                     |
| 1 号 食    | 4 0 %   | 3 0 %  | 1 0 %          | 1 5 % | 5 %    |         |                     |
| 0 号 食    | 3 0 %   | 3 0 %  | 1 0 %          | 2 0 % | 1 0 %  |         |                     |
| - 1 号 食  | 2 0 %   | 3 0 %  | 1 0 %          | 2 5 % | 1 0 %  | 5 %     |                     |
| - 2 号 食  | 1 0 %   | 3 0 %  | 1 0 %          | 3 0 % | 1 5 %  | 5 %     |                     |



## 生物と食物の進化の歴史

|   | 時代 | 時代の食物               | 社 会 活       | 食 法     | その 時 代 者       |
|---|----|---------------------|-------------|---------|----------------|
| ▽ | 1  | 水                   | ナ シ         | 水       | プランクトン<br>(細菌) |
| △ | 2  | プランクトン, 原始植物, 細胞食時代 | ナ シ         | プランクトン  | 草 魚 貝          |
| ▽ | 3  | 草 食 時 代             | 平 和         | 生 草 食 食 | 昆 虫 馬          |
| △ | 4  | 動 物 性 時 代           | 生 存 闘 争     | 肉 生 食 食 | 猛 獣            |
| ▽ | 5  | 果 食 時 代             | 自 然 生 活     | 木 食     | 類 人 猿<br>(低 脳) |
| △ | 6  | 穀 雑 食 時 代           | 農 工 人 口 過 剰 | 火 木 食 食 | ド レ イ 人        |
| ☆ | 7  | 正 食 時 代             | 世 界 政 治     | 自 由 食   | 自 由 人          |

しく入ってきた人たちに、キャンプでやらせたんです。

そうしたら、非常な効果がありました。難病がたちまち治る、というので、「奇跡のキャンプ」と呼ばれたりしました。それからヨーロッパでの運動は非常な発展をするようになったわけです。

ところが、桜沢先生は、「いかなる病氣も十日間で治る」と言っているわけですが、これが、いろいろ誤解をうけているわけです。アメリカでも、ヨーロッパでも、医師会やジャーナリズムからたたかれ、中には裁判沙汰になったりしたこともありました。そういうこともあつてか、このごろ、アメリカでは桜沢先生の正食についての本を表立って売っていないです。

ところが、桜沢先生という方は、明治生まれの方で、当然、漢文を非常に習っておられた。漢文というのは、いわゆる「白髮三千丈」式で、表現や形容がオーバーなんです。そういう影響が、桜沢先生の表現の中にも入ってきているんじゃないか。だから、桜沢先生が、「いかなる病氣も、十日間で完全に治る」と言うのは、「十日間で治る方向にむかう」という意味じゃないか、と思つているんです。

生理学の本を読むと、たしかに、人間の血液は十日間でぜんぶ入れ変わる、と書いてあります。人間の体は、毎日毎日、新しい赤血球を作りだし、片方で、老化した赤血球をどんどん破壊しています。

だから、その毎日つくられる血液を良質のものををつくるようにしていけば、すくなくとも、血液の悪化が原因の病氣は、十日間で治らなければならぬわけですよ。



### 生命と食物の歴史

そこで、なぜナンバー・セブン、穀物だけ、ということを主張したのか、というと、そのためには、地球上における、生命と食物の歴史をふりかえってみる必要があります。

この地球上に、原始的な単細胞の生命が発生してから三〇億年、いろんな生物が現われて、動物界では、その最高の段階として、ホモ・サピエンス、人間があるわけです。この三〇億年のあいだの、代表的な動物の食物を調べてみると、それぞれ変わってきています。

地球上で、いちばん最初の生命は、水の中に生まれました。水といっても、海です。海の水をエサにして単細胞の生物が生まれました。次には、そのプランクトンをエサとして、水生の動物類、それから魚類が現われ、中には陸上で発達して、昆虫などいろんな動物になり、鳥、爬虫類、哺乳類などになってきました。

ある時代の動物は、草だけ食べていました。たとえば、草食性の恐竜類などです。その時代は、非常に大きな草が繁茂していましたから、そういうものを食べて、あの大きな体をつくったわけです。その次には、草食動物をエサとする、肉食動物がばっこしていた時代もありました。

脊椎動物も進化して、木の実や果物を食べる、サルが現われました。

人類の祖先と思われる、原人が現われたのは、約百万年ほど前だと言われています。歯の構造その他から、原人たちは、穀物を食べていたはずですが、それから、火を使うことも覚ええました。それから、塩

も摂りました。こういう陽性なものを摂って、人類は発達して来たわけです。

穀物というのは、禾本科の植物の種です。それまでの食物は、葉っぱにしても、果物にしても、みな、植物の部分です。穀物という種は、種の部分と果肉の部分とがいつしよになっていて、将来、茎になり、根になり、葉になり、種になる要素を全部もっている、完全なものです。しかも、保存性があって、たくさん収穫できる。こういうものを食べて、人間が人間としてのスタートを始めたわけです。

直立して歩くようになって、手が自由になり、発達した大脳で、ものを考え、道具をつくり、言語で意思の交換をする、というホモ・サピエンスとしての特長が表われてきたわけです。

ところが、この原人たちが摂っていたのは、穀類だけではありません。それまでの三〇億年のあいだの動物たちが食べていたものも、いつしよに食べていたわけです。雑食です。

そこで、現代の人類を考えてみると、現代人も、穀物という種も食べれば、果物も食べる。肉も食べれば草も食べる。水も飲む。だから、現代人も、その食べ方の比重によって、相手を倒さなければ気がすまない、という、闘争・戦争好きで、肉食獣みたいな人間もいれば、草や果物ばかり食べて、牛や馬みたいに、ノツソリ、ノツソリして、肉食の人間のドレイになっている、おとなしいものもいる。雑食時代です。さらに現代では、化学薬品まで体に入れてきているから、非常に変化があつて、おもしろい。さまざまなお芝居が、この地球上に展開されているわけです。

しかし、こうして生物の歴史をふりかえってみると、ある時代に繁栄したもので、時代が変わると必ず淘汰されて、次の時代のものに主役の座をゆずっています。地上を王者のように歩きまわっていた恐竜たちでも、ある時点で、パッと姿を消しています。トラ、オオカミ、ライオンなどの肉食獣にしても、今日は見る影もない。それは、氷河期のような気候の激変や、その種族があまりに増えすぎたために、その食糧がなくなってしまうこととか、いろいろな原因があります。

それで、現代、生物史上、最大の繁栄をしている人類にも、この大きな淘汰期が来ています。ガンのような病気は、まさにそれです。いろいろな公害病とか、交通事故も、それに入ります。交通事故というのは、肝臓病なんですから。

そのほかに、地震だとか、洪水だとか、天変地異も騒がれています。歴史をふりかえてみて、人倫が退廃し、性が乱れたときには、必ず天変地異が来っています。これは、当然です。私たちの「食べもの」というのは、環境全体なんです。空気も水も光も、目に見えない電磁波、天体の引力、こういうものがぜんぶいっしょになって、生物というのには、生きていくことができません。だから、こういう外界の環境が少し変わるだけでも、この地上では、大変化がおきてきているわけです。

## 第二人類史の開幕

では、この、化学物質まで体に取り入れてしまった人類が、どのようにして、この激変期を切り抜けるか、というと、結論から言つて、正しい食べ物

摂った者しか生き残れないわけです。

これまでの人類というのは、雑食の人間で、人間にまで至っていないものです。この大淘汰期を乗りこえる人間というのは、ほんとうに完全なる食物、穀物を摂り、火と塩を使った者であるわけです。

だから、人類が始まって、百万年の現在までが、第一創世記で、今から、第二の新しい人類史が始まるわけです。その幕は、すでに開幕していて、私たちが、その幕をあけていると思うんですが、この、第二次創世記をになう人間というのは、穀食を主にした人間です。

そのために、桜沢先生は、穀物百パーセントの食事、七号食というものを強く主張されたわけです。

だから、この激変期を脱出するアソビというの最高におもしろい。見物しているだけでも、おもしろい。少なくとも、この数百年つづいてきた、ヨーロッパの科学文明というものは、大きな壁にぶつかっています。医学であるうが、栄養学であるうが、ぜんぶ壁にぶつかっています。工業文明の結果、空気も汚れた、水も汚れた、海も汚れ、その海に住む魚も汚染され、土壌も汚れて、その土でできる作物も汚れて病気になるっています。科学文明の発達が、そこまで人類を追いつめてきているわけです。

しかも、米ソ両国は、人類を何十回となく全滅させることができるだけの核兵器を持って、互いにおどしている。まさに気違い沙汰です。狂った食べ物食べていると、こういうことになるわけです。

## 玄米の七号食

そこで、七号食というものを、桜沢先生は、最初、

玄米を始める人たちにも勧めたわけです。ところが、ヨーロッパ人というのは、お米を食べていません。何千年となく、肉と麦を食べてきた。だから、正食の立場から見たら、本物を食べていないわけです。

正食では、「五穀を摂れ」と言っていますが、その中でも、お米がいちばん熱量を持っています。米というのは、南方の原産のもので、夏の太陽のエネルギーを非常に受けてできるものです。ところが、ヨーロッパでは、米ができるほどの充分な日照と温度と雨量がない。そこで、米よりは陰性な麦類を作って食べてきた。麦は、寒冷な地域で、しかも冬の寒い時期に育つ。ヨーロッパでは、この麦を食べて、そのおぎなひに、肉類を食べてきた。いわば、まがいものの食事です。これは、生物と、その食物の変遷史から見ても、非常に退化した食事です。

ですから、長いこと、そういう食事をしてきた人たちが、玄米というものを食べたときには、非常な違いが、体ではつきり分かる。フランス人の人たちに聞いたんですが、七号食をすると、十日くらいで頭がスカツとして、体は非常に軽くなり、生理的にすがすがしくなる、という。だから、玄米というのが、非常によかつたんですね。

ところが、日本人の場合、玄米の七号食をやつても、それほどはつきりしないんです。なにしろ、白米という不完全なものではあれ、長年のあいだ、米というものを食べてきているわけですから。それから、なんといつても、ヨーロッパにくらべたら、日本人の場合は植物食が主だ、ということもあります。これが、肉食で血が非常ににごつている場合には、殺類の、きれいな血が入ってくると、はつきり、そ

の違いが分かるわけです。

しかし、日本人の場合でも、ほんとうに十日間、正確にやったら、分かります。夏の暑いときなど、炎天の中を歩いて、暑さを感じない。ところが、なかなか十日間やる人が少ない。

だから、七号食が最高の食事だといっても、一生やる、ということではありません。ということは、七号食というのは、非常に条件がむずかしいんです。お米も最高の品質のものを使わなければならぬ。これが、まず、むずかしい。明治以前の、堆肥農法が始まる前のような、優秀な米というのは、今はありません。桜沢先生が活躍を始めたころの玄米は、ナトリウム・カリウムの比が1対5となっています。ところが、数年前、世界救世教の分析部で、無肥料栽培の玄米を分析してもらったところが、ナトリウム・カリウムの比が、1対10でした。まして、ふつう、米屋から買ってくるような玄米では、もっと陰性になっているでしょう。

『栄養分析表』という本が出ていますが、その玄米のところを見ると、ナトリウム・カリウムの比が1対27か28になっています。そんなに変わってしまったんです。

だから、今、七号食をする、といっても、普通の玄米ではないのだから、そう長くは続けられませんが、最初、玄米を始める方は、いいです。まず、やってみることで。当然、正食を始める、という人は、砂糖の毒も持っている。果物の毒も持っている。片方では、動物性のアチド・シスの毒も持っている。だから、穀類という、中庸の食物で押しつけていけばいいわけです。穀物による、いい血を体に入れていけ

ば、大便とか、小便とか汗のかたちで、両極端の毒は出ていきます。

だから、すくなくとも、血液の中の、極陽と極陰の毒素というものは、これで出ていきますが、さらに、細胞の中の毒を出すのは、次の段階です。骨のように、非常に代謝のおそい部分もある。だから、本当に体を取り替える、という段階になったら、単なる七号食ではだめな人もあるわけです。

玄米が完全なら、いいです。しかし、今、玄米も病気になるんです。だから、これには、少量の野菜と塩というものを加えていく必要があります。

#### 判断を高めるために

だから、最初、玄米を始めるときに七号食をする、というのは、けっこうです。それから、正食をしていても、なんらかの重大なことに直面して、自分の判断を高めなければならぬ、というときには、七号食をしたらいいでしよう。穀類だけの、最高にきれいな血をつくって、澄んだ頭でものを考えれば、正しい判断が下せるわけです。

その次は、死ぬときです。死ぬときは、穀物きりしか入りません。死ぬ、生きる、というのも重大な時ですね。

あとは、正食をやっているあいだに、おのずから自分の体がきれいになったら、七号食に入る時期があります。

では、野菜はなんのために必要か、といえば、野菜は、食物の消化酵素をいろいろ含んでいます。だから、野菜がまだ必要だ、という人は、体の中にいろいろな代謝されない老化したものや、毒素を持つ

ている、ということなんです。それで、それを分解する酵素がほしいわけです。

たとえば、お米ならお米を食べても、胃と腸が完全でなかったら、この穀類も、完全に消化することはできません。そこで、野菜をいっしょに摂って、澱粉を消化する助けにするわけです。もし、胃と腸の働きが完全であつて、唾液も、胃液も、胆汁も、みんな完全であつたら、穀類だけ食べていてもかまいません。

だから、ふつうは、自分の体にふさわしい食養をして、じよじよに体がよくなって、おのずから七号食に入った、というならいいわけです。

#### 七号食のフィリップ青年

ところが、桜沢先生が七号食を説かれたけれども、はたして実行した人があつたか、という問題なんです。たまたま、フィリップという青年が、アメリカから、桜沢先生の亡くなられる二年前に来たんです。非常に重い腎臓結石の病気をもっていた。アメリカのどこの病院へ行っても治らない。

この青年は、東京へ来て、自分はナンバー・セブンをやる、といって、二年間、玄米だけしか食べなかつた。お茶も飲まず、味噌汁もとらず、ゴマ塩もかけなかつた。そして、腎臓の石がとれました。非常に頭がすっきりした。毎日、2キロも離れた池袋の洞雲寺から井戸水をくんで、桜沢先生のスターハイツまで運んでいました。

桜沢先生は、すばらしい青年が現われた、といって非常に喜んで、このフィリップ青年に、外国への手紙をタイプさせたり、秘書のようにしていました。

先ほど言ったように、七号食をする、というのは、最初やるか、人生の重大な時期にやるか、あるいは、正食をしながら無双原理を勉強して、判断力が高まって、七号食に入っていく、というのならないので

す。  
ところが、フィリップ青年の場合は、ちがうんです。ただ、七号食がいい、と聞いたから、という、宗教的な信仰みたいに考えてやっていったんです。それでも、東京において、桜沢先生のそばでやっていた時はよかったです。世界無銭旅行をする、といって、まず九州へ行った。

無双原理を研究したら、行った先の気候風土に合わせ、自分の体調の変化に合わせて、食事の仕方を変えなければならぬ。七号食といつても、玄米を高压釜で炊いたのを食べるだけが七号食ではない。五穀を食べる、というのが七号食ですから、場合によっては、麦のほうがよかったり、ソバを食べる、こともあります。炊き方だって、高压をかけないほうがいい時もあるし、おかゆやスープにすることもあるわけです。その場所で、自分の体に何が最適か、判断していかねばならない。

ところが、フィリップ青年が九州へ行った時、元のMI生が、「君にこれをやる」と言つて、燕麥をくれた。フィリップは、沖縄へ行つて、その燕麥を水につけて、生で食べた。たちまち腸に傷つけて、路上で大出血してしまい、アメリカ軍の病院へかたぎこまれた。

そこで、貧血しているからといって、沖縄のお菓子屋さんの奥さんの血を輸血されてしまった。砂糖づけの血です。それで、注射や点滴をやられるから、

いやだ、といつて、ある日、その病院を抜け出して、私の家へ逃げて来た。顔面蒼白です。唇まで真っ白。それが、四、五日するうちに、なんとか血の気はでてきたけれども、どうも話の様子がおかしい。なぜ君は七号食をやるのか、と聞いたら、

「正食は非常に理論がむずかしい、ある場合には、副食は主食の三分の一以下で、こういうものをとれとかいふ。自分は、わがままな人間で、目の前にあったら、なんでも腹いっぱい食べてしまうから、三分の一にしておく、とか、五分の一にしておく、といったことはできない。むしろ、食べないなら、食べないで、ぜんぜんないほうが、がまんできるから、七号食をやるんだ」といふ。

それじゃ、君は失敗するのが、あたりまえだ、と言つた。そんな程度の判断では危険です。無双原理を勉強しながら、刻々変わる自分の体質をにらみあわせて、今、自分には七号食が必要だ、としてやるのならいいわけです。めんどうくさいから七号食をやる、というのなら、当然、失敗する、と言つたんです。

お菓子を片はしから

それから四、五日、フィリップは私の家において、東京・池袋の洞雲寺へ行つた。ところが、数日してから、和尚さんから電話がかかってきた。フィリップが大変だ。仏壇にあがっているお菓子を片づけはしから盗んで食べてしまう、という。

桜沢先生が、人類はじまつて以来の、まじめで聡明な七号食の青年、といつてほめたフィリップが、

砂糖を見たら、もう自制がきかなくなつてしまつた。お前、それ、いいと思うか、と聞いたら、いけないと思う、という。

ついに、アイスクリームを一日に三十二個も食べた。そうしたら、小水が白濁みたいに白濁してしまつた。お医者さんが調べたけれども、原因が分からない。何も悪いところがない、という。蛋白とか何とか、きまりきつた検査では、異常がないわけだ。

原因は？ というから、これは、紙だ、と説明してやつたんです。アイスクリームの原料のほとんどは、今、バルブ材なんです。卵と牛乳で作つたら、50円やそこらで売れるわけがありません。

その後、フィリップは、私のことを宣伝するんだ、と言つて、東南アジアからインドのほうへ行きました。ところどころから、変な手紙がくるから、ああ、フィリップは今、あのへんにいるな、と分かるんですけど、インドを最後に、行くえがわからなくなつた。

しばらくして、パリから吉見クリムさんが来たから、フィリップを知らないか、といつたら、それが来て、パリの本部でも非常に困つた、というわけです。胃カイヨウで具合がわるい、といつて、玄米も食べない。イチジクがほしい、といつてイチジクしか食べない。フランスではイチジクがとれないんです。スペインからの輸入品しかない。それを食べていけば調子がいい、といつてゴロゴロしているけど、困るから、もう一度、玄米を食べる、といつて食べさせて、一応、体調をととのえさして追つぱらつた、というわけです。

そののち、どこへ行つたのか、アフリカへ行つたとも聞くし、風の便りでは、死んだ、ともいう。行くえ不明です。

### 環境全体が食物

こういうように、食養といつても、盲目的に食べるだけではダメです。食といふのは、食べものだけでなく、環境全体です。頭にも正しい食物を入れなければいけない。空気も、水も、光も、電磁気も、自然界の放射線も、天体の引力も、人の言葉も、ぜんぶによつて私たちの体はつくられています。正食の行といふのは、たしかに食べ物ですけど、それは八割がたのもので、あとは、外からくるものを、いかに正しく受け、それを消化して、自分の頭で考へて外へ出す、ということも、行のうちに入ります。しかし、正食といつても、そこまでふくめて考えている人は少ない。口から入るものことだけいつて、自然のものがいい、と、青い草を食べるとか、自然の肉ならいい、とか、過ぎ去つた時代の食事をすすめています。

宇宙法則で、運動といふものがあれば、かならず反動がある。肉食の時代があれば、それに対して、ベジタリアンの運動がおこってくる。今までの肉食は、不自然で、酸性食品だったから、青いものでアルカリ食品ならなんでもいい、と、やたらにすすめている。

マスコミを使った商業主義で、なんでも売ればいい、といつて、ヨーロッパの菜食主義をもつてくる。ところが、ヨーロッパの菜食主義というのは、単なる肉食の反動だから、牛乳やチーズは、当然の

ように扱っている。こういう食事でも、少食でやつたらどうなるか、というと、ヒットラーがその一例です。ヒットラーは一日一食主義でした。

おかしな食事でも、とにかく少食をやれば、大きなことをやる。大食をした連中は、人の下で使われる労働者にしかたない。東洋でも、仙人とか、ヨガの行者なんかは非常に少食です。肉食の世界でも、人の上に立つて世の中を動かしている連中は、だいたい少食です。

ヒットラーは、菜食主義でも、チーズなんか入れていたから、あれだけ残虐なことができた、ということ。ヒットラーのやつたことが良かったか、悪かったか、というのは別問題です。PUの目で見たら、善でもなければ悪でもないし、地球の上というのは、古いものが減んで、新しいものが出てくる、という代謝を年中くりかえしているわけですから、その掃除役をはなばなくやつた、というのに過ぎないわけです。

今の西洋医学の医者も同じです。だから、無双原理がわかつてくると、オセンチがなくなつてくるわけです。ただ、こんなのは、いやな役ですね。そのかわり、お医者さんたちは、報酬をうんともらつています。青い顔をした、元気のないのを毎日、相手している、なんてのは、いいことじゃないです。それだけでも生命がちぎれる。健康な人といつしよに比べれば、健康になるわけです。

健康な人は、きれいなオーラを出しています。ところが、不健康な人、変な考え、敵意を持った人は濁つたオーラを出している。それが、カラー写真で撮れるようになった。きれいな人同士がいつしよに

いる場合には、相乗されて、もつと光が出てくる。ところが、汚れた人同士がいつしよにいと、その濁つたオーラが、なお相乗されて出てくる。

だから、ほんとうにきれいな人が病人に会つたら、その病人は、たちまち良くなるわけです。ところが、今の西洋医学のお医者さんは、ろくでもないものを食べて、体が汚れている。汚れた者が汚れた者のところへ行つても、病気が治るわけがない。かえつて病気をもらうのが関の山です。だから、職業別について、医者がいちばん短命です。外国でも同じです。そのために、たくさんお金をもらうわけです。だから、医者が高額所得だからといって、非難することもないわけです。もたしてやればいい。

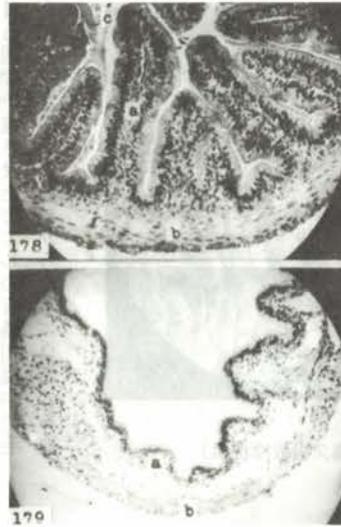
### 体質による七号食の区別

七号食に話をもどすと、さつき言つたように、初め短期間やるのはいいわけです。そのあとは、体質によつて変えなければならぬ。小さい子と、青年、壮年、老年では違えなければならぬ。男と女でもちがつてきます。塩気を加えたらいいのか、減らしたらいいのか。高圧をかけたらいいいのか、かけないのがいいのか。

七号食だからといって、漫然と、かまないで大食したら、失敗します。だいたい、肝臓障害で、肝が肥大して、はれている人は、玄米のにおいだけでもいやがります。こういう人は、七号食はできません。まず、肝臓のはれを治して、一年くらいしてから玄米を食べさせると、こんなにおいしいものですか、と言います。

体の硬い人、肝臓のはれた人、こういう人は、玄

◀カエルの絶食  
正常に栄養を与えたとき(上)と、絶食したとき(下)の腸の断面。絶食すると絨毛が退化し、腸壁も薄くなっている。



◀腸の絨毛の先についた食物モネラ(a)の内方から液胞状のもの(b)ができ、細胞が新生(c)し、その下方から血球母細胞(d)ができてくる。(カエルの腸)



米をやるにしても、高圧をかけないでやるとか、おかゆにするとか、あるいは、赤ちゃんなりに、スーぷにしてやるとかしなければなりません。

#### 腸で血がつくられる

ところで、正食しているのに、なかなか効果がでない、という人があります。それは、胃と腸を本当に治していないから、いい血液ができてこないのです。

現代生理学では、赤血球は骨髄で作られる、という説に立っていますが、一九五三年、当時、岐阜大学教授だった千島喜久男博士が、世界で初めて腸造血説を唱え、その後、当時、東京歯科大学の助教教授だった森下敬一博士も発表しました。しかし、この説は、日本でも外国でも、公式には認められていません。

桜沢先生は、この説のを知って、一刻も早く外国で発表するにかぎる、日本の学界は、なかなか日本で生まれた革新的な学説を認めたくないから、といって、ヨーロッパの学界へ紹介する努力をしたんですが、これが公式に認められるまでには、まだまだ時間がかかると思います。

ふつうに食物を食べているときには、腸で赤血球がつくられているんですが、もし腸に食物がない断食状態のときには、体中の組織、脂肪なんかが出て、赤血球に逆分化してくるわけです。ですから、モルモットを殺して解剖して顕微鏡で見ると、いいうときには、当然、断食状態と同じになっているわけですから、腸で造血していなくて、骨髄を見れば、そこで赤血球が分化してきている状態を観察できる

わけです。現代生理学は、そのところだけを見て、骨髄造血説を唱えているわけです。

正食の立場からすれば、当然、食べ物が血になり、肉になる、ということを確認しなければなりません。そうすると、私たちの健康というものについては、胃と腸が非常に大きな役割をもっていることになりました。

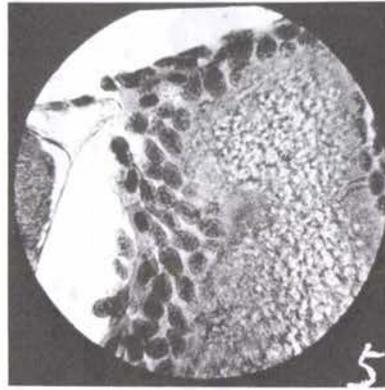
それから、正食をしたら、きれいな血液ができて、体がよくなるばかりでなく、きれいな血が脳へ回ってくるようになったら、判断力も上がらなければならない。物の考え方も変わってこなければならない。ところが、正食しているのに、その判断力がちつとも上がっていない、とすると、どこに欠陥があったのか、考えなければなりません。

かつて、桜沢先生は、いかなる病気も十日間で治る、と宣言していました。それで、私も玄米運動を始めて、これに挑戦しようと、いかに短期間で病気を治すか、という問題に取り組んだら、分ったんです。まず、胃と腸を短期間のうちに完全な機能をもたせるんです。そのうえで、栄養的にも完全な正食というものを与えていけば、すくなくとも血液の汚れが原因の病気は十日間で治るわけです。

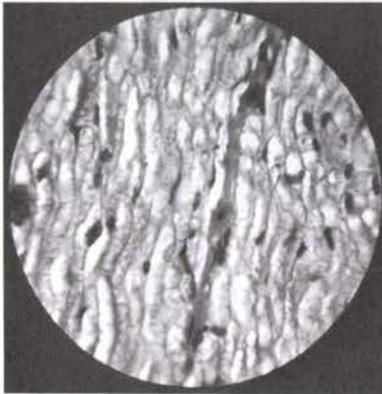
それで私も、いろんな難病をやってみただけれど、奇跡的な効果が出ます。たとえば、失明者。これも二十日で目が明きました。先天性のつんば、これも二十日でした。結核なんかは簡単ですから、一週間です。どんなに重症だった人でも、その後、再発した人はありません。

◀ 絶食で卵黄から赤血球へ逆分化

5週間絶食させたカエルの卵細胞の卵黄球 (中央から右) から赤血球ができる (左)



◀ 5週間絶食させたカエルの脊髄組織中に毛細血管が生じ (右上から左下)、2個の赤血球が現われている。



(以上4点、千島喜久男教授提供)

断食で宿便が出る

結論から言って、消化器官をまず正常にもどさなければならぬ、ということですが。日本では、古来から断食というものが行われています。これは、病気が治療が目的だったわけではありません。成田の不動尊とか、日蓮宗の身延山とか、心を清めるための修行として、断食が行われてきたわけです。ところが、病気に悩む人が、こういう修行をした場合に、意外に早く治るものだから、のちに、病人を相手にする断食道場というものが方々にできてきました。関東では、神奈川の辻堂とか、小田原とか、奈良では信貴山とか、かなりの歴史をもっているところもあるし、日本全国では年間、何万人という人が断食をしています。

こういうところで、水だけ飲んで断食していると、病気になる人は、排毒反応がおきてきます。物を食べていないのに、古い便が出てきます。これを宿便と呼んでいます。これが出ると、一応、断食が成功したものととして、薄い軽い食事から始めて補食にもどっていくんですが、これで、たいいていの軽い病気は治っています。

宿便といっても、砂が固まって石みたいになった、非常に硬い「石糞」と呼ばれるものもあります。色も、焦げ茶からまつ黒など、いろいろです。中には白やピンクのを出す人もあります。白い便というのは、肝臓を悪くした人です。胆汁が出てないから、黄色い色がなくて、白のまま便が出てくるわけです。断食して四日目あたりから、白血球がふえてきます。水だけ飲んでるんですから、水が白血球に変わるわけがない。ところが、体重は減ってきます。

そうすれば、脂肪やなんか、どんどんとけて、血球に変わってきているわけです。

おもしろいのは、断食道場では、冬でもみんなユカタ一枚ですが、カゼをひいた人がいません。断食していれば、副交感神経が非常に働いていますから、カゼのひきようがないわけです。

ガンに断食は危険

断食は、食べすぎて、体力のある人ならいいんです。ところが、最近、断食道場でも、ときどき死んだりする事故がある。というのは、このごろは、一見、丈夫そうに見えても、ガン体質の人が多いため、こういう人が、水だけ飲む断食をやると、体力がないために、体を維持できない。ガン体質の人は、貧血状態になっています。これは、鉄分が不足しているための貧血であるとか、色素が足りないための貧血とは違うんです。血球数自体が減っているんです。それから、ガンというのは、いわゆるガン腫ができている局部だけが、ガンじゃなくて、全身の組織、血液がガン状態になっているわけです。断食をして、組織をとかしてきて、赤血球をつくってみても、それも病気の細胞ですから、体を助けることにならない。

それから、私は、断食というのは、やはり一種の対症療法じゃないかと思えます。ふだん、邪食している人が、体の調子が悪くなったから、断食して治すと。治したら、また元の生活にもどる、ということ、一時の延命をやつたに過ぎません。

それから、断食の場合は、断食のあとの補食に入っていると、ある時期、異常な食欲がおこるんです。

このときに、ほとんどの人が、むちゃな食べ方をし  
て失敗しているんです。

### 断食よりも少食法

私たちは、死ぬまで、正しい生活をしなければなら  
ない。一時しのぎの方法をすることは許されない。  
もし、正食を始めるときに、正食をしながら、断食  
でやるように宿便をとってしまえば、それからは、  
正食の効果が百パーセント出てくるわけです。

それは、正食の少食を、ある短期間、一週間なら  
一週間やると、断食と同じように、この宿便がとれ  
てきます。断食とちがうのは、腸で新しい、いい血  
液がつくられている、ということ。この新しい  
赤血球が、各組織へ行つて、古い、病的な細胞の押  
し出しをやってくれるわけです。だから、排毒のス  
ピードがでます。そして、ある程度、体力も維持で  
きる。

ですから、私は、断食よりも、正食で少食をしな  
さい、と勧めています。これは、ある短期間でいい  
わけです。

まず初めは、脂肪がとける段階です。これが、と  
ける濃度が薄ければ、腎臓が処理して、小水として  
出してしまいますけど、急激にとけてきた場合、腎  
臓の機能があまりよくない人は、足がむくんでしま  
す。腰から下が、なんととなくだるくなってきます。

正食を長くやっていて、腎の機能もいい、という  
人は、こういう七号食をやつて、多少激しい運動を  
やつても、とけてきたものは小水として処理されて  
いきますから、爽快になって、だるい、というよう  
なことはないわけです。

こういうのは、特別なことをしなくても、寝てい  
れば、そのうちに小水として処理されてしまいます。

### 宿便のいろいろ

宿便の最初に出てくる石糞（いしけん）というのは、私たちが  
知らないあいだに、空気中の砂やホコリを口に入れ  
ているんです。それから、食物の中にも、細かい砂  
の粒子がまじっています。こういうものが、腸粘膜  
のヒダのあいだに長年、たまつていて、それが、断  
食または断食に近いような少食をすると、粘膜のあ  
いだから、こすれて、出てくるわけです。

これが、宿便の第一回目に出てくるものです。金  
づちでたたけるくらい固いものです。

その次に出てくるのは、腸粘膜のあいだの粘液が  
出てきます。

それから、断食または少食の状態になると、体の  
組織が血球に逆分化してきますが、その一部が、ま  
た、腸粘膜から固型物として排泄されてきます。こ  
れも宿便です。

もう一つ、こういう宿便を持っている人は、胃や  
腸が正規の位置にないわけです。日本の女性の半分  
以上は胃下垂だといわれています。胃が下がってき  
ているから、当然、腸にゆがみができてくる。そう  
すると、腸のゆがんだところが古い便がたまってい  
ます。こういうものも、正食をして、胃が正規の位  
置にもどりと、腸がノーマルになると、排泄されてき  
ます。だから、太った人なんか、卵のくさったみた  
いな猛烈に臭いものを一升くらい出す人がありま  
す。どこにためてあったのか、と思うほどです。

ですから、こういうきたないものを腸のあいだに

残しておいて、いかに口からいい食べ物を入れても、  
正食の効果は出ないわけです。

こういう腸のあいだにたまつたもの、体の毒素を  
排泄すると、腸の機能がよくなって、それから食べ  
る正食の効果が百パーセント発揮されて、きれいな  
血液ができ、血液の汚れが原因となつていたような  
病気は、治っていくわけです。

### 舌にコケが出る

このようにして体から毒が出てくるとき、陽性の  
毒は、下から便として出て、陰性の毒は、上から、  
口の中に出てきます。そうすると、口の中が、むし  
ように乾いてきます。

そして、舌にコケが出てきます。そうすると、こ  
れは大変だ、というので医者へ行く人が多い。医者  
は、だから玄米は危険だ、胃カタルだ、といひます。  
胃カタルになつても、舌苔が出ますが、それとこれ  
とは違います。しかも、玄米運動を長くやつた医者  
まで、そういうことを言つて、だから桜沢式は危険  
だ、なんて言っている。

では、断食して、みんな舌に白いコケが出てくる  
のを、どう説明するのか、と言つたんです。胃カタ  
ルというのは、何か固いものを食べて、粘膜を傷つ  
けて、それで舌苔が出てきます。それは当然なんで  
す。断食で水だけ飲んでいて、胃が炎症をおこすわ  
けがないわけです。

舌苔が出てくる、というのは、ありがたいことな  
んです。人間が病気が治るときには、必ず、その毒  
を出して治っていくんです。排毒現象というのは、  
当然おきてくるわけです。一種の病的な状態という

のを通過しなければならぬわけだ。

ところが、現代医学では、熱が出た、というと、熱が危険だ、といって、これを止めて下げてしまふ。熱だつて、体を治すために、必要があつて出ているわけです。体の中のバクテリアやウイルスと闘つたり、新陳代謝を早めるために、熱を出している場合があるわけです。その熱を止めてしまつたら、毒は出ないでしまふんです。

こういう舌苔がでてきたら、食欲がとまります。舌がそのようになつていく、というのは、胃から、食道の粘膜から、みな同じように排毒が始まつていて、それが舌へおしよせてきていくのですから、食べられなくなります。だから、舌苔が出てきたら、食べないほうがいいんです。食べるとしても、か弱いものを食べるようにします。玄米スープかなにか、うすいものにしておくんです。こういう時に、むりして食べたり、塩気のあるものを摂つたりしては、いけません。なるべく、やわらかい、水分のあるものを、すこしずつ摂るようにします。舌苔の出るような人は、体の下のほうから、さうとう濃度の濃い、毒素が出てきていくわけですから、さういう場合に、塩気のきつものも摂つたりしたら、足のむくみやだるさが、なかなか取れないわけです。

さうめんなんか、おいしいはずですが、だから、七号食を少食で一週間やる、といつても、玄米とゴマ塩とタクワンだけ、ということではないわけです。ある場合には、濃度のうすい玄米スープにしたり、重湯にしたり、もつと陽性な毒が取れている時には、さうめんのような、ムギのものにしたり、穀類の中で、いろいろバランスをとつていくわけです。

人間の体は、つねに陰陽、陰陽の波をうつついでいます。陰性の時には陽性のもの、陽性の時には陰性のもの、というふうにしていかなかつたら、一つのものを決めて、それしか摂らない、というのは、体がやられてしまいます。

さういう、舌苔が出てきたり、足がだるい、といううような時は、小水の色が濃くはならず、ふつう、健康な人は、朝の最初の小水の色が、ビールの色くらいです。午後になると、ちよつと薄くなります。この小水の色と回数とで、水分の摂り方を調節すればいいんですが、中には、水分は陰性だと教わつたからと、極端に水けをとらない人があるわけです。

#### スイカで発狂する

健康学園なんかでも、真夏の暑い盛りなのに、玄米とゴマ塩とキンピラを出して、水分を制限しなさい、とやるところがあつた。一口百回以上というから、百回以上まじめに、さういう塩けのものを噛んで、湯茶を少なくして、炎天の中を歩きまわつてくれば、たいてい小水が出なくなるか、濃くなりすぎてしまふ。内緒で水でも飲めば助かるのに、くそまじめな人は、せつたいに飲まない。

さういう時に、ちよつと陰性なものでカロリーのあつものを少しでもとると、発狂します。

これは、ある人の例なんです。健康学園で、湯茶を制限して、さうとう体を締めました。最後の日に山登りがあつて、山の頂上でスイカが出たので、それを食べた。ところが、帰りの汽車の中で、気が狂い出した。躁症、キツネツキという、はしやく病気で、着ているものをぬいじやつて、ジョンソンが死

んだ、とか、桜沢如一が死んだ、とかわめく。

たまたま、お子さんがついていたから、なんとか家まで連れてきた。主催者に電話で言ったところが、〇〇医師に頼め、という。〇〇医師に頼んだら、それは桜沢式の失敗だから、自分の責任じゃない、といつて逃げた。それから私のところに電話があつたんですが、たまたまその日は用事があつて行かれなから、一日だけ待つてくれ、といつて、とにかく、シイタケの煮汁と果物をどんどんやつてくれ、と頼んだんです。それで用事をすませて、家へ帰つてきて電話をかけたところが、もう〇〇博士のところへやつちやつた、というんです。〇〇博士は、自分の知人の精神病の病院へ連れていつてしまつたんです。それで、一年以上、入れられていました。干しシイタケの煮汁に薄い醤油味をつけて飲ませれば、いともかたんに治る病気の例です。

だから、ただ玄米がいいから、と宗教的に信じて食べる、ということとは、こわいんです。さういうように、精神病院に入れられた、さういふ人の例を、四、五人知っています。

それから、肉食の多かつた人が正食を始めると、肉食も、しお気ですから、しお気がダブつてしまふんです。さうすると、暴力をふるう場合がある。そのため、家族が、気違いになつた、と思つて、精神病院に入れた、さういふ例もあります。さういふのは、水分でもよけい入れて、小使で塩気を流してしまえば、すむことなんです。病院へ連れていかれると、あいかかわらず、高蛋白、高カロリーの食事を出されるから、なかなか治らない。

先ほどの発狂した例というのは、塩気をとつて体

を縮めて、締めきつたために失敗したわけではあり  
ません。必ずそこで、スイカならスイカという陰性  
なカロリーのあるものを撰っているわけです。体を  
締めたら、毒素がどんどん出てきます。毒素が出て  
きたところへ急にスイカみたいなものを撰るから、  
交感神経を刺激して、その毒素が頭へ逆流してくる  
から発狂するわけです。同じ陰性でも、水のような  
ものだったら、そういうことにはなりません。とこ  
ろが、アルコールでもおきます。

#### アルコールで暴れだす

これは、十五、六年前のことですが、今、ブラジ  
ルで活躍している、ザナタというイタリア系のブラ  
ジル人が日本へ来ていた。この人は、なかなか優秀  
な技術者だったんですが、パリで桜沢先生の講演を  
たまたま聞いて、びつくりして、ブラジルへ帰る飛  
行機の切符をキャンセルして、桜沢先生につきつき  
りで勉強を始めた。桜沢先生夫妻の車の運転手を買  
って出て、まじめに正食をして勉強したので、桜沢  
先生は喜んで、ごほうびだといって日本へ連れてき  
た。

二年くらいいましたが、そろそろブラジルへ帰る  
から軍資金がいる、というので、バイヤー相手に何  
か始めた。となると、つきあいがふえるから、少々  
食事も乱れる。そこへ桜沢先生が帰国する、という  
ニュースが入った。さあ、ゆるんだ顔は見せられな  
い、というので、急にゴマ塩を入れて水切りを始め  
た。その時、たまたまブラジル大使館のレセプショ  
ンに招待されて、アルコールを一口、口に入れたら、  
とたんに暴れだしてしまった。

すぐC.I.のほうに連絡があったから、里真先生が  
果汁をやって助けたんですけど、少々やりすぎたの  
か、布団をかぶって、寒い寒いというようになって  
しまったんですが。

要するに、酸っぱいリンゴとか、レモンとか、利  
尿に働くようなものをやればいいわけですが、玄米  
で頭がカチカチになっていると、こういうものは陰  
性だといって、なかなか摂らない。そのための悲劇  
がずいぶんあるわけです。

こういう、陽性の蓄積が多い状態で、熱が出た時  
に、いわゆる「神がかり」になります。非常に勇ま  
しい神様が出てきます。「我はスサノオノミコトノ」  
なんて、どなつてきます。陽性の極ですから、言う  
ことは、すばらしい。家で私が手当していて、それ  
までは「先生、先生」といつていたのが、外でジュ  
ースがなんか飲んでくると、とたんに人が変わったよ  
うになって、「無礼者ノ」なんていつて、物をぶつ  
けてきます。このごろでは、慣れましたから、「ハ  
ハーノ」といつて、言うことをきくようにしてい  
るんですけど。(笑い)

脳しゅようなんか、やっている人に多いようです。  
こういう人の食事を調べてみると、生魚とか生の肉  
なんかをけっこう食べています。

#### 神々しい美しさ

こういうように躁症にさせないように気をつけて、  
中の毒をぎりぎり出してきて、ためておいて、スポ  
ツと宿便を抜いてやると、それまで幽霊みたいに青  
ざめていた女の女なんか、いっぺんに十才くらい若  
返って、神々しいくらいにきれいになって、恍惚状、

態で、夜の浜べへ出ていつて、美しい声で歌いな  
がら踊り出します。そうかと思うと、月に向かつて手  
を合わせている。

私は心配で、木の陰からじつと見ているわけなん  
ですけど、まあ、きれいになったんだからいいから、  
一生、このままでいてもらいたいと思うんですが、  
しばらくすると、また何かいろいろなるものを食べて、  
もとの木あみになるわけです。

そういう時は、肌は、ほんとうの桜色です。

#### えらい紳士が「ハトポツポー」

そうかと思うと、えらい政治家や実業家を頼まれ  
て、家へ泊めて宿便を抜いてやると、とたんに子供  
にもどります。十数年前のことですが、厚生省の外  
郭団体の理事長のT氏なんか、宿便が抜けたら、「ポ  
ツポツポー、ハトポツポー」と、うたいだして、一  
日中浮かれている。「大森サン、ボクは子どもにも  
どりましたあ」って、うたっている。「子供のころ  
から私は歌が下手で、うたったことがなかったんで  
す」といつて、いろんな童謡を夜中でも歌いづめな  
んです。

こういうのを見てみると、生理と心理は一体だ、  
というのが、よく分かります。すばらしいことを言  
います。実業家の女なんか、「君に全財産をやる」  
と、必ず言います。食糞の道場を作るんだから土地  
を見に行こう、といつて、車で伊豆半島をグルグル  
まわって、ここだ、ここにしよう、といつて、県庁  
に電話して、建築課の人を呼び出す、厚生省に電話  
して、今年の予算はいくら残っているか、と聞くわ  
けです。「大森君、五千万ばかりもらえそうだ」と

いう。もう、何人もそういう話を聞いているから、また始まったな、と思つていると、十日もたつと、その時のことは全く覚えていないんです。当分、食べちゃいけない、といつておいたものを、また食べているわけです。

たしかに、その時は、血がきれいになつて、判断が上がつているんです。我欲がなくなつていからすばらしいことを言うんです。ところが、ちよつとも血がにごつたら、もうだめなんです。女房が怒るんですけど、あの時は本当だつたんだ、人間は刻々変わるんだからつて言うんですがね。十年とか二十年とか食養をやつて、健康状態がよくなつて、それで精神状態がいい、というなら、それは固定した人格になつているわけですが、五日とか十日とか、いわばクイック療法で第七天へ上げるようなことをやつても、それは自分の力で上がったわけじゃないからダメなんです。

まだ、肉があります。臓器がある。骨も脳もある。こういうものが、親が妊娠中に摂つた毒、そのあと食べてきた毒でできているから、それを全部きれいにしなければならぬわけなんです。

たまたま一時的に正食して体がきれいになつた、といつても、せいぜい皮下脂肪がとれるくらいです。まだ、体にはたくさん毒があるわけです。こういうものが血になつて頭へまわつてくれば、また、わるいことを考えるし、ウソもつくし、前に言つたことも忘れてしまうわけです。

だから、血がきれいだったたら、人はみな善人です。女の人は、みんな美女です。ほんとうにその時の肌の輝きといつたらありません。

#### 少食による反応

ですから、正食で少食をすると、だるいとか、痛いとか、いろいろな症状がおきてきます。初め、だるくなりませんが、これは、体の中の余分な脂肪、皮下脂肪などがとけて、水とアルコールに分解されてきます。そのために、だるくなつてくるわけです。正食を長くやつていて、腎臓の機能がいい人は、こういうことは起きませんが、たいていの人は完全ではありませんから、足がむくんできたりして、だるくなります。これは、放つておいても、ひと晩寝て、翌朝お小水が出れば治ります。

ただ、非常に大量に脂肪がとけて、足がむくんだ、というときは、足をシヨウガ湯の中へつけければ楽です。そうすれば、足にたまつていたものが、早く腎臓へ送られて、処理されるようになります。でも、私は、きびしく治す、というときは、そういうこともさせません。

それから、体の一部に痛みのおきる人もあります。ある所に、血液がうつ血状態だまつていたのが動いてくるから、それが体を刺激して痛みをおこすわけです。断食道場では、放つておきます。一過性のものですから、放つておいてもかまわないんですが、どうしても痛い、というなら、シヨウガしつぷをすればよいです。

こういう痛みは、体の左側の上からおきて、右へ行き、左、右、左、右とおきて、とれていきます。それから、炎症をおこす場合があります。これは、酸化した固い脂肪がとける時なんかです。ちよつとした熱が出ます。

こういう反応は、大なり小なり、どんな人にも出

ます。健康学園なんかで、きびしくやると、大変なんです。中には寝こんじやう人もあるし、全身マヒになつてしまう人もある。かつて、体にマスイ剤を打つたことのある人です。このごろは子供をおろしている人が多いから、その時に、全身のマスイをやつていられるわけです。それが、邪食しているうちは出てこないけれど、正食して、その毒がとけて出ると、顔が真っ青になつて、ゆがんで、キツネみたいな顔になります。

これが、宿便として、舌苔として、毒が抜けると、今度は、生まれ変つたみたいになれるになります。菌の治療でマスイをしたことのある人も、正食をきつちり始めると、菌が痛い、と言ひ出します。こういうのは、ひどい人でも、せいぜい一日くらいです。それから、目のわるい人は、涙がポロポロ出て止まらなくなります。オイオイ泣きだしますから、回りの人がびつくりするんですけど、悲しいのか、つて聞いても、首をふつていますが、家へ帰りたい、とか言つて泣いていられるんです。たいてい、一日、二日くらいで止まります。

これは、目のわるい人は、目のまわりの組織がうすくなつて、水びたしになつていられるんです。それが、玄米の濃い血が回つてくると、それを締めてきますから、とめどなく涙が出てくるんです。

#### 宿便を出す時

これは、対症的な手当てですが、陰性な毒が取れていて、それが心臓へまわつてきて、顔色が青ざめて苦しい、とか、便所で宿便が出なくて苦しいというときは、梅生番をのませたりします。それから、陽

性な脂肪がとけて、体がやける、というときは、第二大根湯のような利尿剤をのませる、といったこともできます。こういうことをやれば、反応も楽に通過できますけど、断食道場では、ほうりつばなしなんです。まわりの人たちが、なでたり、さすったりしているだけです。

それから、宿便でも、いちばん古い宿便は、なかなか出なくて苦しいんです。断食の場合でも、正食の場合でも同じです。ヘソのまわりを押してみると、ほとんどの人が、固いものを持っています。もし、これがなかったら、その人は、本当に元気で、肌の色もきれいなわけです。ところが、玄米食べても、肌の色が出ない、という人は、ヘソのヨコと上下を押してみると、固いものがあるはずなんです。

人間が死ぬときは、ここが動悸を打って死んでいくんです。死ぬときは、ほとんど脈はわからなくなりますが、このヘソの回りの、宿便のたまっているところだけは、押えてみると、ドドン、ドドンと、鼓動を打っています。全身の血がそこへ集って、なんとかその宿便を出そうとしているわけです。その鼓動が力つぎると、それで死んでいきます。便が大腸のほうへ出ていって、ある程度、この鼓動がおさまると助かるんですけど、小腸というのは、七・八メートルあって、非常に長いですから大変なんです。流腸が効くのは、肛門から三〇センチくらいのところまでですから、流腸も効きません。それから、宿便には下剤も効きません。食べたものが、今、おなかにたまっている、というのは、油をのむとか、漢方のセンナをのむとかすれば出ますが、宿便は出ません。

もし、この宿便が大腸まで出てきて、そこで出ない、というのなら、それは流腸すれば出ます。しかし、末期のガンの場合には、流腸は使えません。流腸という陰性な刺激をすると、全身を支配している自律神経のうちの交感神経が興奮してしまいます。死ぬ、というのは、交感神経の緊張で死ぬんです。

末期のガンのときは、腸壁が紙みたいに薄くなって、出血しているわけですから、こういう時に、石けん水のような陰性な刺激をしたら、とたんに出血が激しくなってしまうんです。だから、こういうひどい人が宿便を出す時は、よっぽど注意してやらなければなりません。

ですから、ガンの場合に流腸する時には、塩水流腸にします。3パーセントくらいの自然塩をとかして、ぬるま湯にして、流腸してやるんです。

断食道場では、宿便が出なくて苦しい、という味噌を温めて、おへそのところだけ紙をはって、味噌が入らないようにしておいて、布に味噌をのして、味噌パスターというものをします。

これよりもっといいのは、しょうが湿布をしてから芋パスターをして、その芋パスターの上から温めるんです。桜沢先生の本には、焼き塩を布にくるんでのせる、とか、ゆでコンニャクをのせる、とか書いてありますが、すぐ冷めてしまいます。それで、カイロをのせるといいんですが、ただ、白金カイロのような、ペンジンを使うものは、あの臭いを患者が吸うと、目があがって昏睡に入ってしまった、危険で使えません。重態の患者は、すこしでも酸素が不足すると苦しくなるわけです。木灰を使った昔式のカイロなら安全です。

これは、非常に重症な便秘の場合です。おなかの上から温めて、腸の動きを速め、芋パスターで毒素を抜いて、便の出るのを助けるわけです。

宿便で黒い便が出た、といつても、それを水につけてとかして見て、赤い色が出てくるなら、胃とか腸とかで出血しているわけです。胃壁や腸壁で出血した血が、腸の長いところを通ってくるあいだに酸化して、黒いタールになって、それが出てくるんです。赤い色が出なければ、それは古い便ですが、とかして赤くなる、というのは、出血しているんですから危険です。

#### 末期の水で死ぬ

こういう状態は、おなかいっぱい食べて、おかずも十分たべて、水もたっぷり飲んでる場合には、出てきません。断食なら、宿便が出たり、反応がおこってくるんですから、断食に近い状態の少食をやらなければ出ません。なにも長い期間、やる必要はありません。三日か四日やればいいわけです。断食とちがって、誰にも危険性はありません。少量なりとも食べているんですから。そんなに体力もおちません。

ただ、問題なのは、水ぶくれの人、やわらかい脂肪太りの人、こういう人は、この少食法をやると、急にやせてしまうので、本人やまわりの人が心配になつて騒ぎ出すんです。それでいいんですけど、心配なら、一時やめて、体力をつけて、またやればいいわけです。断食道場でも、一回の断食で完全に切らなかつたら、一度やめて、また改めて来なさい、と言います。体力のない人は、あまり長期の断食を

するのは危いですから、間をおいて、何回もやるわけです。

ところが、人間、ほんとうに生きるか死ぬか、というときは、危い橋をわたつても、その最後の宿便を出さなければ助かりません。

ガンの末期の患者は、外が雪のような寒い時でも、体がやけてくるから、「スイカくれ、アイスクリームくれ」と要求します。この要求にまけてやつたら、死んでしまいます。死ぬ時は、「水をくれ」といって、家族が水を口にふくませて、それで死んで行くんです。冷たい水の刺激がいくと、交感神経が、いつべんに緊張してしまふわけですから。温かいものと冷たいものとは、体にたいする働きが違います。だから、末期の水、というのは、家族が殺すためにやるわけですね。

ガンの患者で、いまにも死にそう、という時には、ほつたをピンピンとたたいて、卵醬を吸いのみで、口へ入れてやるんですが、冷たいのじゃ具合がわるいから、先に梅生番の温かいのを、ちよつと入れて、心臓を動かしておいて、卵醬を入れてやる。そうすると、黒目がポトンと下がって助かる。またしばらくすると目が上がるから、またやるわけです。それを一昼夜、夢中になつて続けたら、家族が、もう先生、いいから、あの世へ行かしてやつてくれ、と言う。末期の水です。これを口へ入れてやると死にます。

### 昔食べたものを要求する

それで、宿便が出そうで苦しい、というときには、それまでに食べた悪いものを要求してきます。宿便

といつても、自分の体の悪い細胞がとけてきているわけですから、その、とけてきているものを要求します。だから、ガンの患者でも、あれをくれ、これをくれ、と要求しますから、何を食べてガンになつたのか分かります。

これは、だいぶ前に、会津若松の七十才になる人の胃ガンを指導するように頼まれたんです。東北大学の病院で、高齢者だから、危なくて手術できない、もう長くはないだろう、と言われた、というんです。忙しいから行けなくて、電話で指導していたんですが、三月ほどしたら、畑いじりができるくらいに元気になりました。

半年ほどしたら、娘さんが、お礼を言つてこいと父がいうから、というので、伊豆松崎の日本C.I.の健康学園へ来ましたけれど、その娘さんが帰つて三日目に、「父が酒を飲みたい、と言っている」という電話なんです。

「とんでもない」と怒つたんですが、その次に、「クジラのスープを飲みたい」と言っている、というんです。これは、動物の中で、いちばん毒が多いものです。クジラとイルカは、魚じゃありません。哺乳動物です。非常に酸化するものです。煮てみたら、まっ黒になりますから。

やつと治つて、医者に見せたら、医者が、あんなに大きなガンがあつたのが消えてしまつていて、といつて驚いているわけです。せつかく散歩もでき、畑仕事までできるくらい元気になつたといつても、まだ体はそうとう悪いわけですから、そんなものを飲んだら危険です。

ところが、本人は、どうせ一度死んだ生命だから、

もう、人生、なにをしたい、ということもない、好きなものをもう一度食べてみたい、というから、じや、ほんの少量だけ。クジラのスープは、おちよこ一杯、お酒も、おちよこ一杯。それでも、必ず危険な状態がおきるから、そばに卵醬がいつでも作れるようにしておいてくれ、と言つたんです。

そしたら、次の日の朝、父が死にました、と電話がきた。おかしいな、と思つたら、五日ほどたつてから、その弟さんから、手紙が来ました。

死ぬというところを助けてもらつて感謝しているけれど、その先生が、どうして死ぬようなものを許したのか、というわけです。

もともと、そういう変なものを要求する、というのは、判断がわるくなつていっているんですから、飲んで飲まなくても、死ぬの間近いです。だから、どうしても欲しい、というのなら、少量ならいい、と言つたんです。飲めば苦しむから、そうしたら分かるだろうと思つて、おちよこ一杯だけ、と言つたんです。

ところが、どれだけ飲んだのか、と聞いたら、お酒が三合、クジラのスープが、どんぶり一杯、というんです。これでは助かりません。

こういうものを要求する、というのは、黒い固まりの便が下へ来ているわけです。それを出してしまえば助かる。若い人でも、宿便が出てくるときになると、カリントがほしい、とか、変なことを言い出します。昔、食べたものがほしいわけです。

むかし好きで食べた、というものをやめれば体が治るわけです。好きなものをやめることができないう人は、また、体がわるくなります。

赤ちゃんなんか、要求する、というのは、体が必要なものを要求するわけです。ところが、大人が何かを要求する、というのは、中毒の場合があるわけです。アルコールづけになっていて、どうしてもアルコールがほしい、という人は、アルコールの中毒になっていくわけです。砂糖をとってきた人が甘いものをほしい、というのは中毒なわけです。体というのは、大小便で、いつも古いものを出していくんですから、その同じものをまた要求します。

以前は、日本C.Iの健康学園では、水分を少なく、きつちりやらせていました。ところが、たいていの人は、ふだん適当にやっていたから、たちまち反応がおきてくる。あちこちでウンウンうなりだす。夜は園ぎしり、いびきをかいて、寝相がわるくて、ゴロゴロころがっている。四日目あたりは、便が出なくて、便所で苦しんでいる。健康学園に来る人もだんだん人数が多くなって、とてもめんどろを見きれない。

それで、六、七年前から、初日からハブ茶をわかつておいて、便秘の人には飲んでもらっています。ハブ茶というのは、ちよつと陰性なものですから、腸をひろげて便を出すわけです。本当は、こういうものも飲まないで宿便を出したほうがいいわけですが、健康学園のような、大勢くるところでは、そうもしてられないから、こういうものを飲んでもらっています。

### 正食何年目かの反応

正食による反応というのは、こういうように、初

期からいろいろ出るわけですが、体の代謝というのは場所によって遅いところがありますから、正食を始めて、三年目とか、十年も二十年もたつてからの反応があるわけです。

私も、正食を始めてすぐ、こういう、舌苔が出るとか、やせるとか、固い便が出るとかいう状態があつて、それから二年間は非常に快調だつたんです。睡眠時間も短かかった。ただ、顔色はよくならなかつた。塩気をとりすぎていたのか、体がしまつていて、足の冷え症が治つていなくなつたんです。ところが、一日、睡眠三時間でもなんでもない。箱根の山を飛びまわつてきても平気だから、自分じや得意になつていたんです。

ところが、二年目のある日、店の用で小田原へ行って、海岸へ出てみたら、幼稚園の生徒が十人くらい来たので、うれしくなつて、一時間くらい夢中になつて遊んだんです。ところが、子供たちと別れてすぐ、おなかギリギリ痛みだしたんです。なぜだか分からない。悪いものを食べた覚えもない。海岸に揚げてある船の陰へ行つて転げまわつていました。冷や汗は出てくる。ノドはカラカラになる。ギリギリ痛くてたまらない。ああ、こういう時、医者へ行けば、麻酔剤を打つてくれるんだろうな、と思ひましたけども、私は、現代医学をたいたいてるし、一生世話になるまいと決心しているんだから、死ぬならせめて家へ帰つて死にたい、と思つて、小田原の駅まで、はいずるようになって行きました。歩いて10分くらいのところですが、一時間くらいかかりました。

家へ着いたのは夕方です。私は、芋バスターなん

かは、人には教えても、自分には生涯やるまいと思つていたんですが、もう、たまらないので、やつてもらいました。少しやわらぎましたが、その晩はねむられませんでした。

ときおり激痛がおそつてくるので、醬番だけ飲んで、断食しました。こうして、四日目、黒い大便の中に、半分褐色にひからびた30センチくらいの真っ白い回虫が出てきました。それからドロドロの濃黄褐色の汚物が大量にでてきました。あまりのうれしさに涙が出るほどでした。

その一年前にも、胸がものすごく痛くなつて、三日目に、口から半分ニカワみたいになつた白い回虫が出てきたんです。それで調べてみたら、回虫というの、腸の中に住んでいるだけじゃない、腎臓とか、肺とか、脳の中まで巣くつているのがある。それを見て、自分はいくそまじめに正食をしてきたから、やつと肺の回虫は出てきたけれど、ひよつとしたら頭の中にもいるかもしれない。これはもう一生、果物は食えない、砂糖も、魚も食うまい、と決心したんです。(大森『白い回虫ものがたり』本誌四六九号)

### 頭がギリギリ痛い

それで、これは六年ほど前ですけど、もう二十年も正食しているから、だいたい体はきれいになっている、と思つていたんです。ところが、まだ頭が残っているのを知らなかつた。

その時、女房が倒れて、徹夜で必死になつて看病したんです。ほとんど断食状態で緊張していたんです。そのさいちゆう、頭の中が爆発したんです。パアーンと、ものすごい音がして、金色の光が出て、

倒れちゃったんです。それつきり、ぜんぜんぬむくならない。いくら起きていても平気です。みんなが心配して、一時間でもいいから寝てくれ、ついでに飲んで、大根湯をのんだら、頭がわれるように痛い。そこで、もつと陰性な椎茸汁をのむんですが、一杯や二杯じゃきかない。朝から晩まで浴びるように飲んでもきかないんです。ふつう、肉食して暴れている人は、椎茸汁二杯も飲めば、おとなしくなつてしまいます。

そこで考えて、むかし、さんざ魚を食べたから、その毒が頭からとれてきているんじゃないかと思つて、魚の毒消しはミカンだな、と気がついたんです。果物なんて、二十年も食べたことがなかったけれども、もう、果物くらい食べられるくらい陽性になつたんだな、と思つて、ミカンを食べたら、少しスツとするんです。でも、まだ頭に熱があつて痛いんです。眼球がグーツと締まつてきて、痛くてたまらないんです。

そこで、冷凍ミカンを食べたら、さつぱりする。以来、四年間、一日冷凍ミカン40個。ご飯を食べなくてもいいんです。ミカンだけ食べていれば、徹夜で話をしても疲れません。

反応といつても、こういう段階の反応もあるわけです。

### 体のわるい人は便の出が遅い

だから、反応というのは、正食による排毒現象のことですが、急激に短期間にやらなくても、穀物を主にして、少食でよくかんで、少量の野菜のおかずで、湯茶をガブ飲みしないでやれば、毎日、少しず

つ宿便がとれていきます。そういう時、便をよく見てごらん下さい。先のほうに黒いものがついています。ただし、水分をとりすぎたり、野菜を食べすぎると、便がやわらかくなつたら、宿便はとれません。それから、キチツと正食で少食にして、宿便を出すのに、どのくらい時間がかかるかで、体がどの程度やられているか、分かります。ふつう、健康学園なんかでは、四日目ごろ出る人が多いですが、腸のゆるんでいる人は、もつとかかります。ガンの人なんかは、二週間くらいかかります。

ふつう、便秘にならないように、牛乳がいい、果物がいい、というのは、水気を入れて、ゆるめて落として便を出すわけです。腸壁にたまっているものは、そのままなんです。玄米の方法では、水気も制限して、ゆるんだ腸壁を治し、治して便を落とすしていくから、時間がかかるわけです。ふつう、家で玄米を食べている、という人が健康学園に来て、家では、そんなに食事の量とか、かみ方とか、水分の量とかをきつちりやつていっているわけではありません。から、まず、三、四日は便が出ません。家では毎日、便通があつた、という人でもです。

中には、健康学園の間中、でない人もあります。家へ帰つて寝こんじゃつて、十五日も便が出なかつた人があります。四、五年前、千葉のほうから来たお嬢さんなんか、一食たべただけで反応がおきて、口がかわいて、もう何も食べられなくなつた。家へ帰つても何も入らないで寝ついてしまつて、ただ、やせていくだけなんです。お母さんが怒つて電話してきたんですが、二週間目に、やつと便が出ました。そしたら、お母さんが飛ぶようにしてお礼に来まし

た。娘の肌がきれいになつただけじゃなくて、今まで親に突つかかっていたのが、おとなしくなつて、性格まで変つた、というんです。長い間の肉の毒が取れたんでしよう、といつたんですが、果物やなんか食べて、水分入れて、ゆるめていたんで、そういうものは出てこないわけです。

最後に、まとめとして言いますと、舌苔が出てくると、誰でも食欲がなくなります。これは、食べるな、という印なんです。固いものは食べられませんが、そうしたら、だんだん薄いものにしていくんです。玄米のおかゆにしてみるとか、おかゆでも苦しくて入らない、というなら、玄米のスープにする。それでもノドがカラカラでだめだ、というなら、野菜スープにしてみます。私はだいたい、梅生番の薄いのを飲ませますが、赤ら顔で陽性な体力のある、という人は、野菜スープでいいです。白湯でもいいんです。

それから、体のあちこちが痛くてたまらない、という時は、しょうがシップをして芋パスターをすればいいですが、こういうのは、どんどん動いていきますから、放つておいても治ります。

子宮の病気のある人は、黒い下り物が出てきます。そうとう汚ないものが出てきます。しょうがシップくらいで追いつかないようだったら、大根の干葉の腰湯をすればいいです。

もちろん、この少食法をする場合、よく嘔んで食べたほうが、効率がいいわけです。

# 手当法の実際 (1)

●保健飲料から救急手当の飲み物、食べ物まで

## 大森英桜講義録

より

### ほうじ番茶は保健飲料

私たちは毎日、いろいろなものを飲みますけれど、食養の家庭で、いちばんふつうに飲んでいるのは、ほうじ番茶です。一般の、白米を食べているような家では緑茶を飲んでいますが、緑茶というのは、食品の陰陽の分類でいったら、かなり陰性なものです。芽が出たばかりの若葉で、カリやビタミンCの多いものです。これは当然、毎日のように肉や魚を食べべている人には、いいでしょう。肉や魚などは、ナトリウムが多い陽性なものですから、これには、緑茶のような陰性なものが合うわけです。

だから、必ずしも緑茶がわるいわけではありませんが、そういう陽性な食事をしている人には、いいんですが、少なくとも玄米食をしている人たちは、そんなに動物性のもを摂りませんから、日常、保健飲料として飲むのは、ほうじ番茶です。家族の中に

陽性の体質の人がいるとか、陽性な病人がいるというなら、この陽性な、ほうじ番茶では具合がわるいんですが、一般的に言って、保健飲料として、このほうじ番茶は、すばらしい飲み物だと思います。

この、ほうじ番茶の効能としては、まず、血液をきれいにして、体の新陳代謝を促進させる、ということですが、そうして、日常の飲料として用いるほかに、食養で病気を治す場合に、さかんに使いますが、まず、目の病気には、どんな場合でも、この、ほうじ番茶に塩を入れた、塩番茶で目を洗います。ガゼをこの塩番茶でしばって、目を蒸して、それから洗います。

失明を治すとか、白内障を治すといった場合から、老眼、近眼の手当まで、どの場合にも、これを用います。

ほうじ番茶というのは、お茶屋さんで売っている

ようなものでなくて、三年葉や枝も入れた、非常に陽性なものです。だから、これは陽性な人には必要ありません。陽性な人が飲んだら、この渋味のために、顔が黒くなります。だから、これは、普通の人、陰性ぎみな体質の人、病人の飲みものです。よく注意しなければいけないのは、赤ちゃんにこういうものを飲ませてはいけません。赤ちゃんというのは、体を大きくしていかなければいけないんだから、こんなものを飲ませるくらいなら、白湯のほうがいいです。

子供さんには、夏の間は、むぎ茶とかハト麦茶がいいです。子供は陽性なんですから、夏には、さうとう血を薄くして脱塩しなければなりませんから、こういうものを飲ませます。

三年番茶でない、ふつうの番茶は、そんなに陽性すぎることはありませんから、大人なら、誰が飲んでもかまいません。

### 玄米茶

あと、飲みものとしては、玄米茶というものがあります。玄米茶というのは、玄米をキツネ色に炒って、煮出して、塩少々を入れて飲みます。これは、主食の玄米を使ったものですから、体の弱い人に、強壯の役目をします。夏の飲みものとして、体の邪熱を出しますから、いいものです。

### 虫下しにヨモギ茶、黄疸にカワラヨモギ

お子さんが、どうも具合がわるい、おなかに虫がいるんじゃないか、という時に、このヨモギの生葉を十グラム、一合の水で煎じて飲ませます。

# 食養手当法

## 飲み物のいろいろ

- 三年番茶……保健飲料
- 塩番茶……洗眼
- 玄米茶……保健飲料
- 醬油番茶(醬番)……疲れ・肩こり
- 梅生番茶(梅生番)……強壯・新陳代謝・内臓の痛み
- 大根おろし入り梅生番……胆石の痛み
- 卵醬……へび毒・瀕死の心臓防衛
- 朝鮮人参……陽性化
- 桜の木の皮の煎じ汁……へび毒
- コンブの黒焼き
- 髪の毛の黒焼き……局所出血
- ゴマ塩
- T M U(無双湯)……冷え症
- 小豆コーヒー(ヤンノー)……保健飲料
- 白湯
- 番茶
- カワラヨモギ……黄疽
- シジミ汁……黄疽
- 葛湯……整腸
- チチ粉(コッコー)……保健飲料
- 玄米おも湯……母乳代用

- 玄米クリーム……重病人食
  - 緑茶
  - むぎ茶……夏の飲料
  - ハト麦茶……夏の飲料
  - ヨモギ茶……虫下し
  - 白い野菜のスープ……利尿・陰性化
  - リンゴスープ……解熱・利尿
  - シイタケ・スープ……解熱・頭痛
  - 第一大根湯……発汗・解熱
  - 第二大根湯……利尿
  - 利尿の玄米スープ
  - 干し柿のヘタの煎じ汁……利尿
  - ゴボウの卸し汁……虫垂炎
  - ハブ茶……下剤
  - センナ……下剤
  - 蓮根湯……セキ・タン
  - 香蓮……セキ・タン
  - 果汁……陰性化
  - レモン汁……陰性化
- (これは、陽性から陰性の順に厳密に並べたわけではありません)

それから、黄疽に効くカワラヨモギというのは、ふつうのヨモギとちがって、葉が非常に細長いんです。これが少し枯れかかっていると、先に穂ができてきます。これを集めてきて、煎じて飲むと、黄疽に非常に効果があります。

先月も大阪で、大きな産婦人科の病院で、女の人赤ちやんを産んだんですが、これが新生児黄疽で、なかなか治らなくて、医者がこすっていたんです。この黄疽は、死亡率が高いんです。お母さんが妊娠中に邪食するから、赤ちやんが、ひどい黄疽をもって生まれてくるんです。

この赤ちやんの場合は、毎日、検査していて、だんだんひどくなるから、こんどは光線療法をする、と医者が言っているけれども、どんなことをするのか分からないから、医者とけんかして帰ってきちゃった、というんです。

それで、さっそく、そのお母さんに、少し濃いめに煎じたカワラヨモギの汁を飲んでもらって、そのお乳を赤ちやんにやっただけです。そうしたら、四日ほどして、そのひどかった黄疽がとれていきました。そこで、病院へ行って調べてもらってきなさい、といって、調べてもらったら、すっかり治っているわけですから、どうして治ったのか分からない、ふしぎだ、と医者が言っている、というんです。

日本の民間療法では、黄疽になった時には、シジミ汁が効く、と、よく書いてあります。これも効くようですけど、カワラヨモギのほうが、もっと効きます。

これは、四、五年前、東京の大きな薬局のご主人が肝臓がはれて、黄疽がひどくなって、入院したん

ですが、三月入院しているあいだに黄疽がどんどんひどくなつたんです。それで、私が呼ばれたから行ったんですが、入院して、だんだんよくなつてくならいいけど、だんだん悪くなつていけるなら、病院で入れている薬がわるいか、食事がいけないんだから、もうこんな点滴なんか、よさない、といって、やめさせて、食事も、奥さんにビニール袋を持ってきてもらつて、入れて捨てなさい、と言つたんです。

黄疽もひどくなると、かゆくなくて、不眠症になつて、極端になると、発狂しそふになつてきます。この人も、まさにそういうところだつた。そこで、一週間、玄米のおかゆ、あとは、白菜、大根などの白い野菜のスープ、あと、葛湯をおやつ代りに摂つてもいいから、といつて、飲みものとして、カワラヨモギの煎じ汁を飲ましたんです。

それで、電話で聞いていたら、毎日、どんどん黄疽の度数が下がつていくんです。一週間目には、入院した時よりも少し下に下がりました。そこで、退院しなさい、と言つたんですが、病院とおつきあいがあるから、なんてバカなことをいつてぐずぐずしているうちに、十日目あたりから、また、上がりはじめたんです。それで、おかしいな、と思つて行つてみたら、自分のところの薬局で自然食のコーナーをやつていて、小麦の胚芽を売つていたんですね。奥さんが、これなら自然食だからいいだろう、というので、やつたらしいんです。この胚芽をとつた、というだけで、黄疽度が上がりだすんですね。胚芽も、米や麦についていれば、完全な栄養になるんですけど、これを本体と分離すれば、すぐ酸化が始ま

るんです。要するに、生きていないわけです。それで、さつそくやめさせて、またやらせたら、また黄疽がどんどんひどいといつた。

ところが、しばらくして、また悪くなつた、というから、もう怒つて行かなくなつたんです。それでもどうにもだめだ、というから、どうしたのかと思つたら、玄米と野菜だけじゃ栄養が足りないだろうから、昔から白身の魚なら病人にもいい、というから、白身の魚をとらした、というんです。それを食べただけで、せつかくよくなつた黄疽が、またひどくなつたんです。

今、健康法・自然食ブームで、いろんなものが健康にいいといつて勧められています。それから、玄米食を勧める人も多けれど、玄米と野菜だけでなくて、白身の魚くらい、たまにはいい、というふうな教えている人が多いんです。ところが、実際に多くの病人にあつてみて、ひどく体をやられた、という人を治す場合には、健康な人ならなんでもないような、ちよつとしたものが、こういうように、ひどく影響する、ということなんです。

#### 醤油番茶

これは、ほうじ番茶に純正の醤油をまぜたものです。だいたい、湯のみ茶わんに一杯のお茶にたいして醤油小さじ一杯か二杯の割です。略して醬番といつています。これも、茶わんにほうじ茶を入れておいて、あとから醤油を入れたのと、先に茶わんに醤油を入れておいて、そこへほうじ茶を入れるのと、同じようですけれど、ぜんぜん味がちがいます。先に醤油を入れます。

これも、血液をきれいにして、新陳代謝をよくします。つまり、ふだんは、ほうじ番茶を飲んでいればいいんですが、体がちよつと疲れた、という時は、この醬番を飲めばいいんです。特に、左肩がこつた、というような時は、これが非常によく効きます。

肩がこる、といつても、右肩がこつた、というのと、左肩がこつた、というのは、原因がちがいます。右肩がこつた、というのは、動物性蛋白のもの、しお氣のものをとりすぎて、血が濃縮して、濃くなりすぎた場合ですね、血の循環がわるくなつて、そのために、肩がこるんです。だから、この場合には、塩氣のあるものを摂つてはいけないわけです。

ところが、左肩がこつた、というのは、甘いものを摂りすぎたとか、果物を食べすぎて、果糖がたくさん入つたために、血がねばつていっているんです。こういう場合に、この、ちよつと塩氣のある醬番を飲むと、よく効きます。右肩のこりは、塩氣を抜けばいいんですから、野菜スープか、あとでいう第一大根湯というものを飲めば、かんたんに治ります。

## 強壯に梅生番

#### 梅生番茶

桜沢先生の『新食養療法』では、梅生番茶は、梅干の中二個に、しょうが卸しをその三分の一、純正醤油一勺(18CC)、熱い番茶を七、八勺(150CC)をついで、かきまぜるように書いてあります。

ところが、里真先生の『マクロビオティック料理』の梅生番茶は、梅干小一個、しょうが汁二、三滴、醤油は茶さじ一、となつています。つまり、こちら

のほうは、塩気が非常にうすいんです。

これは、同じ梅生番茶といつても、飲む人の体質もあることだから、塩気のうんときついものから、うすいのまで、いろいろあつていいわけなんです。

梅生番茶は、さっきの醬番よりも、血をきれいにする、新陳代謝ですね、その作用が、ずっとつよいんです。それから、心臓のよわつていけるのを助ける時にも飲ませます。私は、ガンの患者には、これを必ず飲ませます。これは、醬番にくらべて、梅干が入っていますから、梅干にはクエン酸がありますし、カリも多い、それから、塩気も多い、というので、醬番よりも作用がつよいんです。だから、体が疲れた、といつても、非常に疲れている場合には梅生番、それほどでもなかつたら醬番、というふうに使ってください。

それから、胃の痛み、胆石の痛み、胃ガンや腸ガンで痛みがきた時など、まず、この梅生番をのませます。だいたい、こういう消化器の痛みというのは、血管の中に、非常に汚れた血がよどんで、動かない時なんです。そういう時に、この梅生番をのめば、血の汚れた粘りがとれて、スムーズに動くようになって、痛みがおさまるんです。

ですから、心臓の弱い人、胃カイヨウの人、胃ガンとか、つまり、消化器官が陰性症状の人、こういう人は、この梅生番をお茶がわりに飲んだらいいです。

#### 大根おろし入り梅生番茶

これは、胆石で激烈な痛みがきた時に、梅生番茶の中に大根おろしを少々入れて飲ませます。

#### 心臓の弱った時には卵醬

心臓の弱った病人に何を飲ませるかというとき、まず醬番があつて、次が梅生番、いちばん塩気のない飲みものに、卵醬というものがあります。これにも使い分けがあるんで、桜沢先生の本を見ると、動悸の高い時には醬番を与え、はげしい時には卵醬を与える(『新食養療法』一六七ページ)とあります。

卵醬というのは、この飲みものの中では、いちばん陽性なものです。卵というのは、ナトリウム・カリウムの比率が、だいたい1対1です。しかも、この卵醬の場合には、無精卵ではなくて、必ず有精卵を使います。その卵を半分に分けて、その半分のカラの分量の純正醬油を、元の卵の白身と黄身にまぜて、かきまぜ、これを心臓が弱つて、搏動の数もすくなく多くなつて、いわば片方の足を棺桶へ入れているような病人にやります。そういう時は、黒目が上がっていますから、この卵醬を飲ませてやると、その黒目がポトンと下がります。

だから、脈がはげしい、というのは、脈の回数が多い、という意味だと解釈してください。それから、脈が高い、というのは、ドーン、ドーンと、脈が強い場合です。この場合には、醬番になるわけです。あと一歩で死ぬ、というようなガンの末期の患者の場合、この卵醬は、ほんとうによく効きます。

#### 心臓が縮まって苦しい場合

では、心臓がわるい時、なんでも卵醬がいいかというとき、陽性の極で、心臓に濃い血が入ってきて、キョッキョッキョと締めつけられて苦しんでいる場合もあるのです、こういう時に卵醬をやったら、かえつて

非常に苦しめてしまいます。卵醬をやるといい、というのは、人間が死んでいく時のような、自律神経のうちの交感神経が非常に緊張して、黒目が上がつて、瞳孔が開いていくような時です。これは、すべて陰性の症状です。だから、卵醬のような極陽のものを与えるんです。卵というのは、さっき言ったように、ナトリウムの比率が多くて、そのほかにビタミンでも、陽性なAやDを持っています。それに、さらに醬油の塩気を加えてあるんです。だから、これを与えて、瞳孔がちぢまってくるようなら助かるんです。こういう陰性な場合というのは、心臓がゆるんで、どんどん肥大していつて、それで死ぬんですが、心臓が苦しい、といつても、逆に、心臓が締めつけられて苦しい場合があるわけですね。これもひどい苦しみをします。胸をかきむしつて、うなっているんです。こういう場合に、心臓が苦しいんだから卵醬、と勝手に決めてやったら、大変なことになります。

これは、七、八年前のことですが、デビッド・レビンというアメリカの青年が日本に来ていたんです。この人もアメリカで長いこと正食やPUの勉強をして、奥さんのほうは、もつと古くて、その時でも十五、六年の玄米歴というベテランだったんです。だから、アメリカのマクロビオティックの連中が日本へ来ると、ここを頼つてよく来ていたんですね。ところが、たまたま若い、二十五、六の娘さんが来ていて、心臓病の発作をおこしたんですが、これに、そのレビンさんが卵醬を一日二個ずつやつたんです。もう、部屋の中をころげまわつて苦しんで、それが四日つづいたんです。

それで、私のところに電話があったから、行ってみたら、陽性の極の状態なんです。これは、落ち着いて望診してみれば分かるわけですね。死んでいくような陰性の時には、血が薄くなって、息もたええなくなって、顔面も蒼白になっていくんです。こういう場合には、卵醬とか梅毒番とか、陽性なものと与えればいいんです。

ところが、顔が充血して、特にほったや鼻の頭まで赤くなっている、というのは、陽性にきまっています。こういう時は、心臓に非常に濃い血が集まってきた、それで心臓が収縮して苦しんでいるんです。だから、こういう場合は、血を薄めるようなものをやらなければいけないんです。まず、リンゴをやりました。そのリンゴも、デリシヤスとか富士とかいう甘い種類ではなくて、国光とか紅玉とかの、酸っぱみのあるものです。そのリンゴをすりおろして、ガーゼでこして、汁だけとって、その汁に、レモシのしぼり汁を二、三滴たらしめて飲ませるんです。これは、リンゴ汁だけだと、粘り気があるから、レモンを入れて、その粘り気をといてやるんです。

それから、心臓に濃い血が集まって、胸がものすごく熱くなっていますから、大根おろしをガーゼにくるんで胸にあてました。リンゴも、スープをのませるだけでなくて、丸のままかじらせました。小さい子だったら、すりおろして、さじでやるんです。二時間くらいあいに、リンゴを六個くらい、連続して与えたら、ほおの赤味がスーッとひいていって、楽になりました。まあ、大変よろこんでいましたけど、陰陽を逆にした手当をしたら、ひどいことになるわけですね。

朝鮮人参は陰性の人に効く

五、六年前は、よく福井の山の中で健康学園をやっていたんですが、その二回目の健康学園の時、三十五、六の奥さんがきました。それで、健康相談なんですが、十年くらい前から心臓の発作がきて、一日に二、三回もくる。一度、発作がくると二時間くらい、うずくまったままで、じつとおさまるのを待つばかりだ、というんです。ずっと医者に通っているけれど治らないので、二、三年前から、漢方薬をのんでいる、このごろは毎月、ご主人が韓国へ行って、高い薬を買ってくるから、のんでいるけれど、まだ治らない、というから、これは朝鮮人参でしょう。

では、朝鮮人参というのは、どういう役をするかといえば、あれば、寒い朝鮮の山の中で、五年、六年とかかって成長するものです。しかも、根のものです。だから、すごく陽性なものです。朝鮮人参をのんだら、ひろがった臓器も、ちぢまってくるんです。だから、日本人に多い、心臓肥大のような病気には効くでしょう。しかし、先ほど言ったアメリカ人みたいな、濃い血が集まって、心臓が収縮するタイプの心臓病だったら、これには朝鮮人参は効かないわけですね。

この奥さんが、二年間も朝鮮人参をのんでいても治らない、というから、これは陽性な心臓病だな、と思って、あなたは、そういうものを飲んでいても治りませんよ、と言っているうちに、私の目の前で発作がおきてしまった。手足をバタバタさせて、たいへんな苦しがりようなんです。

それで、果物でもやればいんだけれど、台所に

は何も果物はない。買いに行くこともできない山の中です。何かないかと思ったら、私は陽性すぎるから、シイタケのスープをいつも飲むんで、干しシイタケがカパンの中にあつた。これを大急ぎで煮出してもらって、ちよっと醤油味をつけて、飲ませました。それから、台所に大根があつたから、これをおろして、ガーゼにくるんで、胸へあてました。すぐ熱くなるから、どんどん取り替えました。そうしたら、ものの五分とたたないうちに、おさまりました。

#### 利尿に第二大根湯

これは、ある地方の玄米の大先生のところへ、青年たちが何人が集まっていたんです。ところが、その中の一人が足の先をちよつとケガしたところが、足がうずきだして、だんだん全身に痛みがまわって、体が硬直するくらいの痛みになったんです。それで、これは陰性だろう、というので、玄米のクリームをのませ、固い玄米をよくかませて、黒ゴマのゴマ塩をどんどん搦らせました。飲みものには梅毒番を飲ませていったところが、十日間たつても全身の痛みはますます強くなって、これは、もつとえらい先生に頼まなければいけない、というので、別の先生に電話で聞いたところが、卵醬をのめ、というのでそれをのんだら、さらに激痛がおそって、ときどき悶絶するくらいの騒ぎになったんです。

これじゃしょうがない、というので、救急病院へ連れていっっちゃった。そしたら、もう手遅れだったというんです。

その時、たまたま私は京都へ行って、実はこれこれだつていうから、さっそく病院へかけつけられたら、

うんうんうんうんって苦しんでいるんです。ところが、ベッドや毛布をギュッとつかんで、かきむしっているわけでしょう。死んでいく時は、力がなくなっている気がひいて、陰性になって死ぬんです。手に力がある、というのは、陽性な証拠です。それで、もう夜中ですから、どうしようもない、その青年の家へ行って、奥さんに、明日、これを飲ましてくれ、といって、第二大根湯というものを作りました。

これは、大根をおろして、その汁をしぼって、その倍量の白湯をまぜ、一度パツと煮立て、塩をほんの少々入れただけのものです。これは、利尿剤です。お小水が濃くなって、出にくくなっているのを出す役目をします。

それから、白菜や大根、キャベツなんかを煮た野菜スープ、これを持たせたんです。血液が濃くなっている時は、お小水がうんと濃くなっているんです。から、これを薄めて出してやらなくてはいけません。こういう時は、熱が出ています。

それを一升ずつ持たして飲ませるようにいったところが、飲んで十分ぐらいの間に、顔色が変わって、体がとたんにやわらかくなって、そのうち、笑い声も出るようになったそうです。

私は、忙しいから帰ってきちゃったんですが、あと、リングでもミカンでも、果汁をどんどんとるよ

うに言ったんです。ご飯なんかいらぬ、といって。その十日あとくらいになったら、その青年から手紙がきて、自分はすっかり治ったんだけど、病院のほうで、あんな重病人がそんなに急に治るわけがない、といって退院させてくれないから、今、デモンストレーションのために、朝、病院の一階から四階

まで、廊下をふき掃除している、というんです。ただ、大根の汁と野菜スープを飲まただけです。

#### カンフルは陰性

ところが、西洋医学のほうには、こういう陰陽で見ていく見方がないから、たまたま心臓が縮まっている時に、ひろげるものをやったら助かる、そうではないれば治らない、ということになるんです。確率50パーセントです。

だいが前に自民党の本部に呼ばれて話に行ってきたことがあるんですが、当時の郵政大臣の武知勇記さんなんかには、あなたたちは西洋医学を擁護しているけれど、その薬によつて殺されるんだ、と言ったんです。病気というのは、体が陰性か陽性かにかたよったのが病気なんだから、そこへ入れる薬も、陰か陽かにかたよったもので、たまたま病症に対して反対のものだったら、偶然にも助かるけれど、同じ性質のものを入れられたら、それは毒薬になるんだ、と言ったんです。

ところで、カンフルというのは何だか分かりますか、と聞いたんです。カンフルというのは、心臓にはカンフルといって、何でも打つけれども、これはひろげる性質のもので、これは、ドイツ医学というのは、もともと肉食の国で始まったために、ドイツで心臓病というと、血が濃くなって、心臓がちぢまる病気が多いんです。狭心症とか、心筋梗塞などです。ところが、日本人は白米を食べて野菜を食べ、それに砂糖を入れるから、最後には心臓がひろがって、心肥大の状態に倒れていく人が多い。だから、西洋人が心臓が苦しいといったら、ひろげる薬

を入れれば、一時はそれで助かるわけです。それを、心臓がひろがって弱っている日本人の末期の患者に与えたら、大変なことになります。

もつとも、西洋の薬にも、ジキタリスのように、苦い、しめる薬もありますけど、これもこわいんです。それは、極陽のものは、必ずそのまわりに極陰のものを含んでいるから、思わぬ副作用が出る可能性がありますから、注意して使わなければいけない。とにかく、こういう飲みものをどうやるかで、生

かすか殺すかが決まるわけです。病人というのは、いちばん最後は心臓が弱って死んでいくんです。ガンや脳溢血が死亡率が高いといっても、心臓さえしつかりしていれば、死にはしません。生きてさえいければ、ガンの毒でも外から抜き出して治すことができます。ガンで死ぬといつても、ガンで死ぬんでなくて、心臓がやられて止まるから死ぬんです。だから、今まで言ったような飲みものは、非常に大事なものです。

#### ハブの毒に卵醬”でいいか

卵醬について面白いことは、桜沢先生がお亡くなりになる一年ほど前、最後の指導者養成のゼミナールをやるといつて、タイエビ学校、略してTESというのが開かれたんです。それで、大勢の人が参加したんですが、これは、先生の講義があるだけじゃなくて、郵便の速達で質問がくるんです。それに返事を出すと、合っているのは○、間違っているのは×の印がついて返ってくるんです。

そのころ、私は大阪で玄米の病院をやっていたんですが、電話で変な質問がくるんですね、先生、ハ

ブにかまれたらどうしますか”って。一人だけじゃなくて、あつちからも、こつちからもくる。だから、もし卵醬というものが手に入るんだったら、それを飲めば助かる、と教えたんですけれどしばらくたって、その青年が遊びに来て、「先生に教わった通りに書いたら、桜沢先生から〇をもらいました」って喜んでい入るんです。何も自分の判断が上がったわけじゃないし、バカじゃないか、って言ったんですけど、このゼミがおわってまもなく、桜沢先生はお亡くなりになったんですが、そのあとで私は別のことを言い出したんです。

というのは、ハブにかまれて助かることができるというのは、ハブというのは、日本なら沖繩あたり、人里はなれた山の中にしかないんだから、まず、そばに助けてくれる人がいるか、でなかったら、近くに人家があつて、そこまでするとかたどりついて、その家の台所にあるもので、手当てができる、ということなんです。そういう場所にあるもので助かる、というのでなかつたら、本当に助かることにならないわけです。卵醬といっても、有精卵なんか、なかなか手に入らない。純正の醬油も同じです。キッコーマンやヤマサのような醬油なら、そういうところでもあるかもしれないけれど、純正古式の天然醬油なんて、そんな山の中にあるわけがない。

とにかく、心臓を防御しなさいいけない。ハブの毒にかざらず、毒ヘビの毒というのは、溶血性の極陰性のもので、心臓をつよくするものとして、味の中でもいちばん陽性な、苦いものです。何か植物性のもので黒焼きをつくればいいんです。古来、日本では、マムシの毒には、サクラの木の皮の

煎じ汁ということになっています。マムシだけじゃなくて、魚の中毒にも、これをやっただけです。だから、サクラの木でなくても、何かの木の皮を焼いて、黒焼きにして、粉にして、それに塩をまぜたらいい。ただ、塩より醬油のほうが、速く心臓のほうへ行きます。塩だと、一度、胃の中でとけて、それから腎臓のほうへ行ってしまう。だから、純正醬油があつたら、生醬油でもいい。生醬油に何かアルカリ性の黒焼きをまぜて、のんだら、マムシ、ハブあたりの毒なら助かります。

## 解熱・発汗・利尿

### 解熱発汗に第一大根湯

第一大根湯というのは、たとえば、カゼをひいた時など、汗を出させて、熱を下げるために飲みます。この第一大根湯をのんでおいて、フトンを厚くかぶって40分くらい、フトン蒸しにするんです。そうすると、全身から汗が出て、熱が下がります。

これも、年齢とか体質によって量がちがうんですが、まず、ふつうの大人の人が熱を下げるんだつたら、オチヨコ3杯の大根おろし、オチヨコ1杯の純正醬油、大根おろしの1割のしょうがおろし、それに、ほうじ番茶を2合というところ、ちやうど、ドンブリ一杯になります。

第二大根湯のほうは、大根のしぼり汁ですけど、第一のほうは、大根おろしです。これを間違えないでください。

ですから、どんなに重病な腎臓病といわれているものでも、この二つがあつたら、治すことができます。

最近では、人工腎臓というものがはやってきて、なんでも、工場では徹夜で作っても間に合わないそうですけど、あれは、腎臓を治したんじゃないですね。高いお金を払って、しかも、時々病院へ行かなければならない。

腎臓というのは、だいたい、糸球体という細かい細胞がたくさん並んでいて、これが、血液を濾過する役目をしているんです。そうして、血液の中の不要な水分、毒素、不要な老化した塩分、こういったものを取り除いて、小水として出す、血液として、まだ使えるものは、また体へもどす、ということをやっているんです。

だから、腎臓病の原因というのは、この濾過するフィルターに何かがつまって、目づまりをおこしたとか、あるいは、このフィルター自体が何かの原因で具合がわるくなったとかいうことです。いちばん多いのは、肉とか魚とか卵とかいう動物性蛋白をとりすぎて、このフィルターに目づまりをおこした場合です。こういう蛋白質のものは、分子が大きくて、この糸球体の穴を通らないから、そこをふさいでしまつて、そのために、毒素が小水として出ていかななくて、体に逆流してきて、それが細胞の中へ入ってきて、痛みがきたらリユーマチだとか、筋へ入ってきたら痛風だとか、あるいは、湿疹だとかジンマシンだとか、いろいろありますが、要するに、もし体が健全だつたら、毒素は全部、大便と小便で出るようになってい入るんです。それが、出口のところがつまっているから、体へ逆もどりして、皮膚の弱い、アレルギーの人なら、皮膚にブツブツ、吹き出物として出てきたりするんです。

だから、腎臓病の人は、かりにお小水が出ていても、毒が出ない状態でお小水が出ているんです。だから、この腎臓のところへたまった毒をとかしてやればいいんですが、その場合に、この大根湯が非常に効くんです。

### 女の子の膀胱炎

小水が濃くて出ない、というだけでなく、腎盂炎をおこして熱を出す、というのは、お子さんに非常に多い。特に女の子に多い。これは、泌尿器の構造上、大便をふく時に、間違つて泌尿器のほうへバイキンをつけてしまつて、それが膀胱へ入つて暴れば膀胱炎、腎盂のところなら腎盂炎で、熱が出て、場合によっては、血尿も出てくる。

こういう場合には、まず、第一大根湯を少し飲ませます。小さい子なら、一合飲ませておいて、30分くらいおいて、第二大根湯のほうを、飲みたいだけ飲ませてやればいいです。どんなひどい熱の出ている場合でも、まず、一日か二日で下がります。これは非常に貴重なものです。また、これでなければ治せません。

これは、三、四年前に、東京女子医大に入院していた女性の母親が頼みに来たんですが、人工腎臓をやつていて、お金がかかりすぎる、といつて悲鳴をあげているんです。お小水が出なくて、顔が真っ黒なんです。腎臓がわるいんだから、腎臓を治せばいいのに、今の医学は、腕の一方から血を抜いて、器械で濾過して、また別の所へ入れて、もどしているんです。ところが、見てみると、入れたところと、もどしたところの間だけが普通の色で、あとの体は

真っ黒なんです。

それで、その奥さんに、入院した時から、こんなに黒かったのか、つて聞いたら、そうじゃなかった、というんです。三月、入院しているうちに、こんなに黒くなつて、人工腎臓をしなければならなくなつた、というんです。

それで、さつそく、その器械をはずさせて、電話で、これを飲むように指示しただけです。この第一大根湯と、あと玄米スープです。ただ、この利尿剤に使う玄米スープは、本に書いてありません。ふつうの玄米スープというのは、夏の飲みものに非常にいいですね。玄米をキツネ色になるまで炒つて、それに六、七倍の水を加えて、おかゆのように四、五時間、とろ火で煮るんです。それを三角に袋ぬいにした木綿の袋の中に入れて、しごくんです。もちろん、冷やしてからでないと、熱くてたまらない。その、しごき出したオネバ、これが玄米クリームですが、これを小さじ1を1合のお湯でといて煮たもの、というのと、まるで透明なお湯みたいなのです。これが、利尿剤としての玄米スープです。

これを、その奥さんに飲ませたら、ちゃんとお小水が出てくるんです。二〇〇CCくらい、すぐ出たんです。それを、今の医学は、あきらめて、器械で代用させているんです。臓器というのは、使わなかつたら、どんどん萎縮して、だめになつていつちやうなんです。

これは、ネフローゼでも同じです。これは、ひどいですよ、顔はギリギリにやせて、キツネみたいになつて、お腹から足はブクツとゾウみたいにふくれえています。要するに、お小水が出ないから、たまつ

ちやつただけの話なんです。

### 人工のインシュリン

なぜ、腎臓がこわれたのなら、そのこわれた腎臓を元のままの状態へもつていこうとしないのか？

これは、糖尿病についても同じです。健康な人は、腎臓からインシュリンというホルモンが出ていて、これが血液の中の糖分をいつもコントロールしているんです。ところが、この腎臓が具合がわるくなつてきて、インシュリンが出なくなつてくると、血液の中に糖があふれてくるんです。当然、この糖はお小水の中へたくさん出てくる。そうすると尿を検査すると、糖が出てくるから、これは糖尿病だと、いうことになります。そうしたら、その腎臓を治して、本物のインシュリンを出すようにしてやればいいのに、西洋医学のほうは、人工的なインシュリンの薬を作つて、これを注射するんです。何か似たようなホルモンがくるから、一時は調子がいいんです。ところが、腎臓のほうはどうなるかというと、それだけでなくも疲れて、インシュリンを出さなくなつてくるのに、代用品のインシュリンが入つてくるために、使われなくなつて、だんだん固くなつてしまします。はじめ、代用のインシュリンが効いたとしても、二回目、三回目、だんだん量を多くしなきゃいけない。死ぬまで医者にかかつていなければならぬ。

### 腎臓病にも陰と陽

話を腎臓病のほうへもどすと、ものには、何でも陰と陽とあります。腎臓病でお小水が出ない、といつても、肉とか魚とか卵を食べて、比較的、元気が

よくて、腎臓が、その蛋白で目づまりをおこしている、小水がよく出ない、余った蛋白が尿の中へも出てきている、という場合、これは陽性の場合ですから、第二大根湯のほうの利尿剤でお小水が出ます。

だから、西洋のほうの腎臓の手当は、牛乳を飲み、果物を食べる、で、とにかく血を薄くして、とかして、何とか出させよう、とするものだったわけなんです。

しかし、ネフロローゼみたいなのは、腎臓の糸球体自体がゆるんでしまつて、もともと体の中に必要な蛋白まで尿の中に出てきてしまうんです。これは、陰性なほうの腎臓病ですから、先ほどの、玄米スープの利尿剤を与えます。

#### 干し柿のヘタの利尿剤

もう一つ、このネフロローゼの場合に効く利尿剤は、干し柿のヘタを煎じたものです。

前にいった、野菜スープ、白菜や大根のスープも、陽性の場合に効く利尿剤ですね。だから、これだけ分かっていれば、腎臓病の手当で、そう間違ふことのないわけです。

これは、私が十何年前、大阪で病院をやっていた時、国際劇場の踊り子が、膀胱炎で苦しんでいる、と行って来たんです。方々の医者へ行っても治らなくて、大阪で伯父さんが漢方をやっているんで、それを頼って来たんだけど、漢方でも治らない。

それで、私、考えて、踊り子というのは、つま先で立つくらいだから、陽性だな、と思つて、お風呂を一日、何回でもいいから入れ、といったんです。お風呂というのは、体の塩気がそうとう抜けますからね。あの石塚左玄が『化学的食養生長寿論』で、入

浴前と入浴後の浴槽の水の成分を分析して、どのくらい塩分が抜けるか、発表しているわけです。

あと、この大根湯と野菜スープを好きなだけ飲ましたんです。そうしたら、二日目には、もうニコニコして、痛みがとれて、夢みたいだ、というんです。多分、これは、間違つた療法をやっていたんでしよう。体が弱っているからといって、魚でも食べさせていたのか。そうしたら、陽性で腎や膀胱が縮まっているところへ、塩気のもが入ってくれば、なお縮まってしまうから、いつまでたつても治らない。

#### 盲腸炎はゴボウの卸し汁

それから、ふつう盲腸炎といっている虫垂炎。これなんかは、ゴボウの生の卸し汁をコップに5分の1くらい飲めば助かります。もう化膿してきて、医者が切らななきゃダメだ、というのでも大丈夫です。ゴボウがなかったら、何の野菜でもいいから、野菜の青汁をコップに3分の1くらい飲ませておいて、あと、上から、しょうが湿布をして、芋パスターというものをすればいいです。

そうして、化膿する、という時は、痛みがはげしくて熱がひどいですから、こういう時は、トウフのパスターをして、熱が下がってきたら、里芋のパスターに切り替えます。どんなにひどいのも、ひと晩で治ります。

だから、手術することはないです。もし盲腸を切ったら、どうなるかという、人間の体の中に、ムダなものはないんです。今の生理学で分からないだけなんです。昔は、副腎というのは、何の役をしているのか分からなかった。退化した器官じゃ

ないか、といわれていたのが、カナダのセリエという医者が、ストレス学説を出して、私たちの体を支配している自律神経をコントロールする、副腎皮質ホルモンが、ここから出てきている、ということが分かつたんです。

そういうように、この盲腸も、大変な役目をしている器官だ、ということが、近いうちに発表されるかもしれない。毎年、敬老の日になると、全国の高齢者が発表になるけれども、こういう人たちの中に、盲腸を切った人はいないんです。逆に、スポーツマン、相撲取り、野球やボクシングの選手、こういう人たちは非常に短命です。こういう人たちは、ほとんど盲腸炎をやつて、切つています。

こういう人たちは、肉食です。肉食をしたら、その蛋白質が腐敗して、虫垂でバイキンが繁殖して化膿するのが、いわゆる盲腸炎です。穀類と野菜だけ食べている民族には、盲腸炎はないんです。

#### 便秘にハブ茶

便がでない、という時に、下剤としてハブ茶があります。ふだん、そうとう動物性のもを食べて、元気な人が便秘になったら、ハブ茶も生で煎じて飲んでいいです。しかし、ふだん、そんなに邪食してない、という人の便秘だったら、ちょっと炒つて、それから煎じて飲みます。これも、本当は下剤なんか使わないで便を出したほうが、その人のためにはいいんですが、健康学園のように大勢きているところでは、あちこちで反応がおきてくるから、こういうものを飲んで、便を出すようにしてもらっています。

そのほかにも、いろいろな下剤があつて、たとえば、漢方にも、センナなどというものがりますが、これは、体質や証をよく見ることができて使うのでなかつたら、むずかしいから、一般的ではありません。

### セキとタンに蓮根湯

セキやタンが出る、という時は、この蓮根湯というものを飲ませます。これがあるために、ゼンソクが非常に治しやすいです。これは、蓮根をすりおろしたもの、サカズキ一杯に、しょうがおろし小さじ一杯、塩少々に、お湯を茶わんに半分くらい入れたものです。これも、セキが出て、熱が高い、38度以上ある、という時は、生のままで飲ませますが、それほど熱がない時は、一度パツと煮沸して飲ませるんです。何も、長く煮る必要はありません。

蓮根が、端境期で手に入らない、という時には、**香蓮**という、粉になったものをオーサワジャパンで売っています。これをよく煮て、やります。私は、ゼンソクの重症な人には、このほうを使っています。このあいだ、大阪で、ゼンソクで骨と皮にやせちゃつた人が来たんですが、その人には、この香蓮を七割に、コンブの黒焼きの粉を三割まで、親指の先くらいの量を一日二回、毎日のみなさい、といったんですが、ひと月あとには、ものすごく元気になりました。

### 髪の毛の黒焼きは、女性の止血劑

女性の生理不順の出血、ガン性の出血、というのは、今の医学では止められないんですが、異性の髪

の毛をよく洗って、素焼きのツボの中に入れて、フタをして、蒸し焼きにすると、髪の毛の中の陰性な成分が、みんな素焼きに吸われてしまうから、その焼いたものを粉にして、一回、小指の先くらい、一日、二回か三回のめば、そうとうひどい出血でも止まります。これ以外に、止める方法はありません。これは、黒焼きをつくる最高の方法ですけど、今、なかなか素焼きのツボなんて売っていません。だから、なかつたら、植木鉢の内側のぬつてないのを探してきて、穴をふさいで、上をフタして、これで焼いても、できます。でも、フライパンで焼いた髪の毛でも、血は止まります。

### 第二大根湯

小水が濃くて、出にくい、という時は、これを飲めば、小水が楽に出るようになります。

だから、老人のような、前立腺肥大であるとか、慢性腎臓炎、膀胱炎の人、こういう人は、お茶代わりに、一日二回くらい、飲んだらいいです。

### シイタケ汁

シイタケというのは、陰性なものですから、頭にきた熱を取ります。それから、これは利尿の役もしますし、血圧の高い人は、これを飲めば、短期間に血圧を下げるができます。しかし、陰性な、体の弱い人は、飲んではいけません。カップ一杯のシイタケ汁を作るんだつたら、干しシイタケ一個くらいでいいです。それに、少量の醤油味をつけます。

### ゴマ塩

これは、玄米食には欠かせないものです。玄米というのは、それだけで完全なものですけど、なお、このゴマ塩をいっしょに摂れば、塩気とカルシウムと蛋白をとることができます。それから、ゴマというのは小粒なものですから、非常にものを収縮させる力がつよいですから、陰性に臓器がひろがっているような病人には、必ずとらせませす。

それから、ゴマ塩は日常の食料として摂るだけでなく、たとえば、交通事故で大出血している、といった緊急の時には、オブラートにつつんで、頓服させます。交通事故だけでなく、流産なんかで、大出血が始まった、というような時にも飲ませます。親指の先くらいのものを三袋くらい飲ませれば止まります。歯の出血でも、これを飲ませます。

ただ、ゴマ塩は粒がブツブツしているから、胃カイヨウなんかにはやれないので、その時は、レンコンのしぼり汁の中へ生塩を入れて、それを飲ませれば、止まります。

しかし、出血もしていないのに、ゴマ塩の頓服を毎日つづけると、体が非常に陽性に締まってきて、最後には、血管の細いところを締めてきて、血液の循環をわるくさせてしまします。

### 果汁

たとえば、赤ちゃんがハシカになった、といううな時、第一大根湯のうすいのを飲ませれば治りますけど、赤ちゃんは大根湯をのまないで、レンコン湯の中へ果汁を入れて、甘味をつけて、やります。それから、子供が食べすぎて熱を出した、という時は、酸味のあるリンゴをとらせませす。はじめは、

半分を、大きい子だったら、そのままかじらせ、小さい赤ちゃんだったら、すりおろして与えます。それから、あとの半分を布でしぼって、そのジュースにレモン汁を一滴か二滴入れて飲ませます。

これを飲ませれば、だいたい、カゼの熱、食べすぎによる急性の胃カタル、急性の大腸炎などによる熱は下がります。当然、浣腸をして、出そうな便は出してやります。

リンゴのほかに、ミカンのジュースも使いますが、これは、食事に魚が入っていた人には、よく効きません。玄米の食べすぎで熱を出した、というような場合は、この酸っぱいリンゴのほうが効きます。

分らないかったら、両方まぜてやればいいです。だが、注意することは、こういう熱が出ている、という時は、おなかの中に古い便がたまっている、発熱しているんですから、ジュースだけでは、熱が下がりません。水分のジュースだけだと、腎臓へたまった、濃い小便が出ますけど、腸の方へは効かないんです。だから、必ず、先に、実も含んだものを食べさせるんです。

### レモン汁

これは、そういう陰性なものです。だから、ふだん、体の丈夫な人が熱を出した、という時には、このレモンをうすめて飲ましてもいいです。いつも、肉や卵をうんと食べていて、見ただけでも陽性そうだが、という人が発熱した場合です。

こういうものは、昔の食養の治し方の中には、なかったんですけど、戦後、日本人の食べ物が大き

く変化して、そういう動物性食品が入っていますから、そういう人が急性な症状がおきた時というのは、こういう、食養では、ふだん、いけないとされているものを、思い切って飲ませないといけないんです。

### 冷え症の人はTMU

TMUという、桜沢先生が漢方の材料を調合したお茶があります。無双湯なんていっていますが、これは、冷え症の人、砂糖をとりすぎて、体をやられた人にいいです。陽性なお茶です。

### 小豆コーヒー

同じく、冷え症ぎみの人にいいものに、小豆の炒った粉や穀物で作った小豆コーヒー、ヤンノーというものがあります。インスタント・コーヒーではありませんから、よく煮て、少々塩味をつけます。

### 葛湯

葛湯というのは整腸剤です。腸の具合のわるい時、これを飲みます。それから、これは体の熱もとります。熱といっても、腸が原因の熱です。

子供には、これが多いんです。子供がちよつと微熱だという時は、たいていお腹の具合がわるいんですから、葛湯をのませます。カゼでも、軽いカゼだったら、この葛湯で治ります。腸で酸化したものがやけて熱を出しているんですから、これで、じわじわと、おとなしく治します。お年寄りの微熱の時でも、この葛湯でいいです。しかし、三十八度以上の高熱は、この葛湯では、とれません。

それから、葛は下痢にもいいです。それから、本

当にひどい下痢だったら、ゴマ塩をよくすって、ちよつと混ぜます。それに、梅干の黒焼きをバラバラと入れたら、なお速効性があります。下痢というのは、腸でバイキンがばれているんですから、こういう陽性なものが入っていけば、死んでしまうわけです。しかし、赤ちゃんには、梅干の黒焼きでは、きつすぎるから、コンブの黒焼きを、ほんの少し入れるようにします。

### チ子粉

これは、コッコーと言っています。モチ米60パーセント、うるち米35パーセント、白ゴマ5パーセントの割で粉にしてあって、母乳の代用なんです。実際問題として、これだけでは、赤ちゃんが育ちません。粉にする前に炒ってあるから、陽性すぎるんです。赤ちゃんというのは、陰性に大きくしていかなければならないんですから。

母乳の出ない場合は、玄米にモチ米をまぜて、十倍の水を入れて、おかゆを作ります。その上ずみの重湯をやりませす。

ただ、コッコーも、母乳がある程度出ていて、その補いにやるのなら、かまいません。ただし、ほんとに粒子がアルファー化するようによく煮て、濃度を濃すぎないようにすることが大切です。

コッコーは、健康飲料として、子供や大人が飲むには、いいものです。冬、飲むのにいいものです。モチ米が入っていますからね。モチというのは、冬食べるものでしょう。

# 手当法の実際 (2)

●しろうが、里芋、トウフなどによる抜群の効果

## 大森英桜講義録

より

あらゆる痛みに、しろうがシツプ

家庭での病氣手当に使う材料というのは、だいたい、台所にいつもあるようなもの、または手近に入手できるものを用います。

まず、病氣というと、痛みを生じるものが多いですから、痛みをとるのに、しろうがシツプというものをします。これは、ひねしろうがを百五〇グラムくらい用意します。もちろん、百五〇グラムといつても、これは絶対ではないので、患部が広くて、大量にシツプする場合には、もちろんもっと量をふやさなければいけませんし、足の先だけ、ちよつとやるといふ場合には、当然、少量でいいわけです。

それから、しろうが自体が、質のいいものと悪いものとあります。昔は、細くて、折ると、いいにおいのする良質のしろうがが多かったんですが、このごろは、化学肥料をやつて作るので、大きくてスジ

ばかりのものしか出まわっていません。要するに、しろうがの、あの芳香性の刺激のある成分が効くんですから、それが弱いようなしろうがだったら、少し多めに使わないといけないわけです。

まず、ヤカンにお湯をわかして、そのお湯を金ダライに入れます。そうして、おろしたしろうがを布の袋に入れて、そのお湯の中へつけて、黄色い汁を出します。これを逆にして、はじめからしろうがのしぼり汁を出しておいて、それをわかして沸騰させてしまつたら、効きません。だから、なにもヤカンを使わなくても、金ダライでお湯をわかしていいですから、わかしておいて、火からおろせば、そのお湯は百度以下になりますから、そこへしろうがの汁をしぼり出せばいいんです。

そして、厚手のタオル手ぬぐいを二本、そのしろうが湯の中へ、タオルの両端をぬらさないようにし

て、つけて、しぼつて、それで患部を蒸します。しばらくすると冷えますから、何度でも、これをくりかえすわけです。そのうち、しろうが湯がぬるくなってきますから、金ダライを電熱器の上のせて、温めたらいいです。ただし、先にも言ったように、グラグラと沸騰させてはいけません。しろうがの酵素が死んでしまつて、効力がなくなるからです。

痛みをとまなう病氣というのは、無数にあるわけですが、そういう痛みというものは、だいたい、このしろうがシツプで治ります。リュウマチで痛い、とか、神経痛で痛い、とか、胃カタルで痛い、とか、胆石で激痛がきた、とか、あるいは、食べ合わせがわるくて急性中毒でおなか痛い、とか、または盲腸炎でも、これをやつていいです。ふつう、盲腸は温めたら危険だといふけれども、しろうがシツプは、ただ単に温めるんじゃないんです。一般的にいって、患部が痛い、というのは、そこに毒血があるわけです。そこへ、しろうがシツプをすると赤くなりますが、赤くなった、というのは、まわりから、きれいな血が集まつてきた、ということです。そうしたら、痛みは消えるわけです。

要するに、血管の中を血液がスムーズに流れている時は痛くないんです。血がにごつて、血管の中で停滞して、盛り上がつてくると、痛みを感じるわけです。だから、その上へ、しろうがシツプをして、停滞した血の流れをよくしてやれば、氣持がいいんです。これは、指圧やマッサージよりも、ずっと早いです。しろうがシツプは、非常に応用の範囲が広いものです。もちろん、ガンのような痛みをとまなう病氣、これも必ず、しろうがシツプをします。

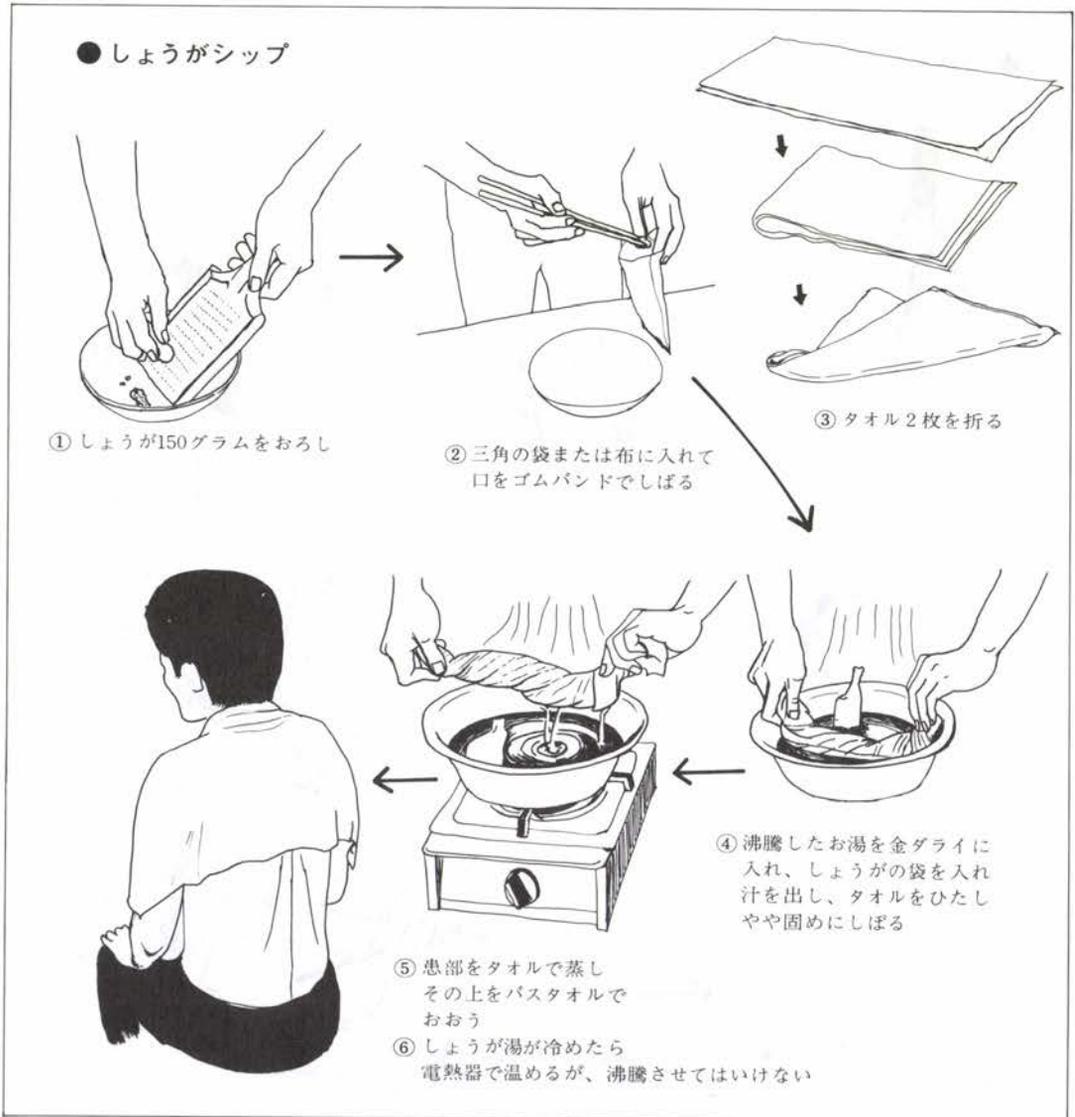
しょうがシップをしたら、その上へ、冷めないように厚手のタオルをかけるといいです。それで、重症の人を手当するならば、シップが冷めきらないうちに、どんどんシップを替えてやります。そうすると、ふつうの人だったら、5分くらい、シップをつづければ、たいていの痛みは取れます。肩のこりも取れます。

### しょうがシップのあとに里芋のバスター

軽い痛みや、こりなら、このしょうがシップだけでいいんですが、慢性病の場合、胃カタルとか、胃カイヨウとか、胃ガンとか、盲腸とか、慢性病であるとか、病気が重い場合には、この、しょうがでシップしたあとへ、里芋のバスター（プラスチック）というものをはります。

バスターに使う里芋は、白芋のほうです。赤芋は使いません。この芋の皮を厚めにむいて、おろして、その一割くらいの量の、しょうが卸しを入れます。これも、肌の弱い人は、里芋の一割のしょうが卸しを入れられませんか、適当に、その半分くらいまで減らしたらいいです。そうして、その里芋のおろしたものと同量くらいのウドン粉を、つなぎのために入れます。これは、ウドン粉に効きめがあるわけじゃなくて、里芋のおろしだけだと、ゆるくて、流れてしまうから入れるんです。したがって、里芋にも、水分の多いもの、少ないものがありますから、だいたい、固ねりの状態、耳たぶくらいの固さになるように入れます。

これを、木綿の布に厚さ一・五センチくらいにして、しょうがシップをくりかえして、赤く血の集

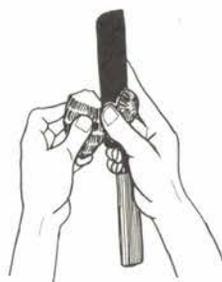


まってきた患部の上へはります。肌には、里芋をおろして練ったものが、じかに当たるようにします。

これは、ほとんどあらゆる病気に、大変な効果があります。ガンなどは、これをやらなければ、治すことができません。たとえば、胃ガンの人にこれをやると、ガンの人は血が少なくなりますから、しょうがシップをやっても、なかなか赤くなりません。とにかく、赤くなるまで、20分でも、30分でもくりかえして、それから芋ペースターをします。このペースターの効力は4時間くらいですから、本当に重症の人は、4時間おきに、どんどん取り替えます。取り替える時には、また、しょうがシップをします。このペースターは、体の中の毒を吸っていますから、捨てます。それほど重症でない人なら、夜、寝る時に一度やって、朝、はがすようにしてもいいです。

胃ガンとか胃カイヤウの場合は、この芋ペースターをくりかえして、一週間もすると、患部の毒素が皮膚の表面に吸い出されてきて、一面に色が出る人もあるし、人によっては、ところどころ、ブツン、ブツンと円形のシミになって出てくる人もあります。その色も、重症の病気の人のほど、濃い色が出ます。重症の胃ガンの人などは、コルタールみみたいな色が出てきます。だから、この色を見れば、どの程度のガンか、どの程度のカイヤウかが分かります。真っ黒な色が出る人もあるし、陰性な紫じみた色が出る人もあるし、茶褐色の色の人もあります。茶褐色というのは、だいたい、魚を食べた人です。当然、患者には、口のほうから、体を治す食べ物、飲み物をあたえていきます。

### ● 芋ペースター



① 厚めに皮をむく



② 卸す



③ 1割のしょうが卸しと、芋と同量の小麦粉を入れる



④ よくまぜて、固ねり、耳たぶくらいの固さにする

⑤ 木綿の布に厚さ1.5センチくらいにのす



■ ビニールなど通気性のないものでおおってはいけない

⑥ しょうがシップしたあと患部にはり、サラシを巻く



### 里芋バスターの代わりに青菜バスター

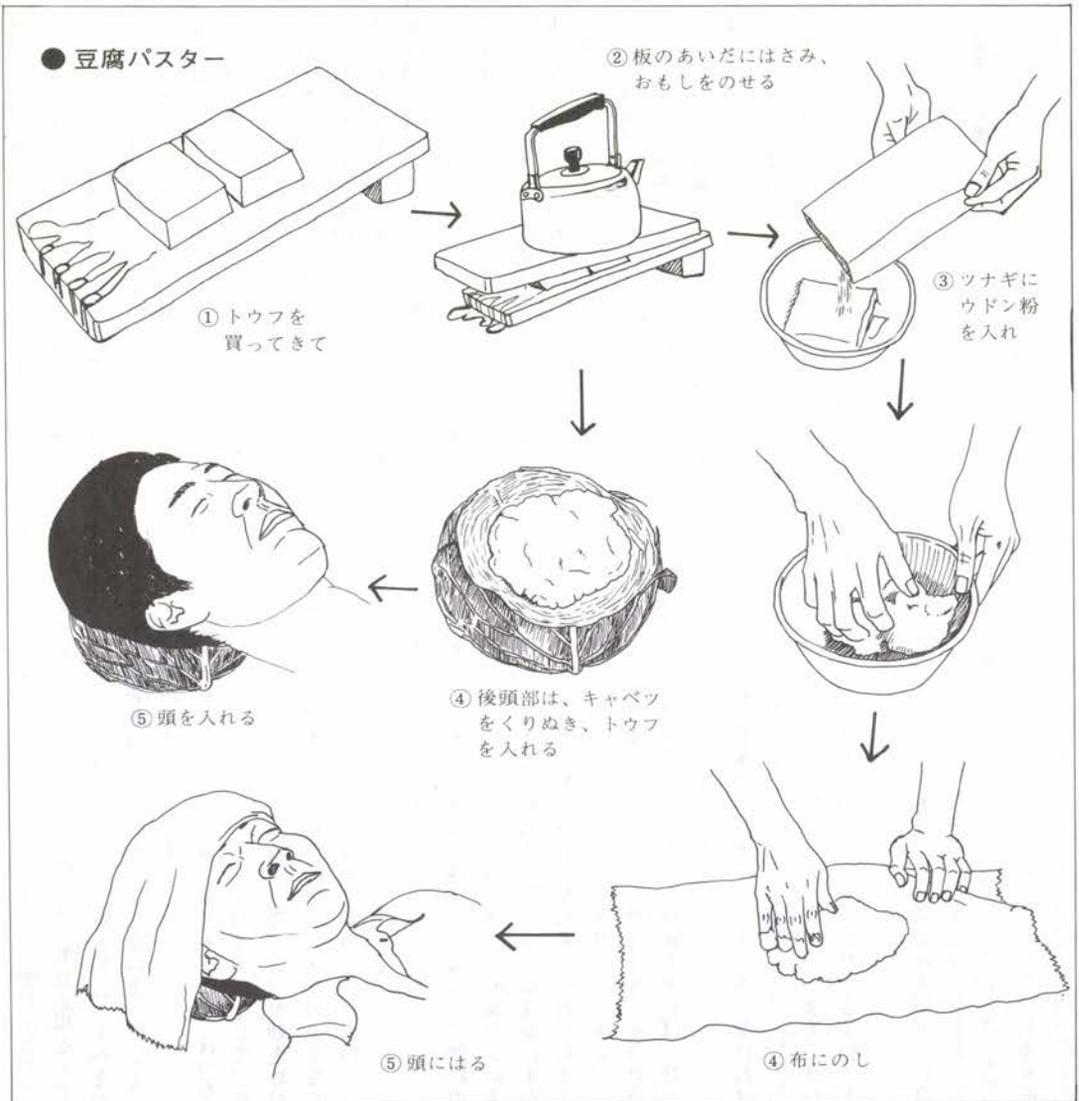
日本には、こういう、しょうがとか、里芋とかがあるから、ほんとうに助かるんですが、ヨーロッパやアメリカじゃ、満足に手に入らないんです。去年も、アメリカへ行つて、ロサンゼルスで、ドイツ人の肺ガンの人が、なんとか助けてもらいたい、というんだけど、ドイツじゃ、しょうがも里芋もない、というんです。何か代替りのものをやらなければならぬから、しょうがの代用にコショウを使え、と言ったんです。コショウは強すぎるから、うんと薄めてやれと。里芋の代わりには、ジャガ芋だけ、ジャガ芋じゃ効力がうすいから、青い野菜でも野草でも、いっぱい刻んで入れて、代用にしないさい、と教えてきたんです。

だから、端境期で里芋が手に入らない、とか、または、北海道のように、里芋がとれない所では、キャベツでも白菜でも大根の葉でも、なんでもいいから、青い野菜を刻んで、ジャガイモを卸した中に入れて、うどん粉で固さを調節して、里芋バスターの代用にします。(しょうが卸も少々入れる)

一昨年、北海道へ行つた時、胃ガンの患者と子宮ガンの患者を指導するように頼まれたんですが、里芋が手に入らないので、この青菜バスターをやるように言つて、三月で治りました。しかし、里芋があるなら、もちろん、里芋のほうが効力がありますから、里芋バスターをしてください。

### 熱取りにトウフ・バスター

これは、熱を取るのに最高のものです。だから、38度くらいだったら使いません。肺炎や、急性の胃



カタル、腸カタルなんかで、39度、40度の高熱が出た時、特に小さいお子さんなんか、頭を防衛しなかつたら、やられてしまいますから、このトウフをマナ板に乗せて、上からオモシをかけて水を切つて、適当にウドン粉をまぜて、布にのして、はるんです。これは、特に脳溢血に特効があります。それから、交通事故などで頭を打つて、脳内出血している、という場合、これは、頭は高熱が出ているんですが、こういう熱は、ワキの下で計つても、何も熱が出ないんです。

こんな場合でも、倒れてから、あまり時間をおかないで、このトウフを頭にどんどん当てたら、中風になつたり、変な後遺症をおこさずにすみます。トウフというのは、原料が大豆で、カリウムが非常に多い、極陰性なものです。陰性が強いために、酸化した、陽性な邪熱を非常に吸い上げるんです。脳溢血の場合、初めのうちはトウフを当てると、まもなく湯気が出てきますから、5分おきに取り替えるくらいにします。そのうちに、見えていて、熱の取れ具合が分かりますから、10分おきにし、20分おきにします。

急性肺炎などで高熱が出た時にも、頭へこのトウフをやります。それから、子供なんかが疫痢になつたような場合も、40度くらいの高熱が頭へ行つたら、マヒをおこして、死んでしまいますから、5〜6時間の間ところが勝負です。頭へはトウフをどんどんやつて冷やし、足は冷たくなつていきますから、こちらは、しょうがシツプで徹底的に温めてやります。

それから、おなかへは、芋パスターをはつて、その上へ塩温石というものをして温めます。塩を炒つ

て、二重の袋に入れて、さらにタオルでくるんで乗せます。または、コンニャクをゆでて、布にくるんで乗せたりします。すぐ冷えるから、どんどん温かいのと取り替えます。

要するに、下痢をとまらう病氣、急性の胃カタル、または大腸カタル、疫痢……こういうものは、極端な陰性状態でやられているんですから、おなかをしょうがシツプで温めて、芋パスターをし、さらに、その上を温めてゆくんです。これは、胃ガン、胃カイヨウなど、おなかの病氣の場合にもやります。この温石で温めなくても治ることは治るんですけど、重症の場合は、なかなか血が集まつきませんから、しょうがシツプ、芋パスターの上から温めてやれば効果的です。

しかし、これは、看護するほうが大変なんです。重症の場合、4時間おきに、しょうがシツプ、芋パスターをするだけでも大変なのに、そのうえ、塩を炒つて乗せるとか、コンニャクをゆでるとかして、食べ物、飲み物をつくつて、身のまわりの世話をしたら、まず一週間で、看護する人のほうが倒れてしまいます。

ですから、私はこのごろ、カンニングで、木の灰の懐炉をすすめています。今、ふつう出回っているベンジンを使う懐炉は、あの臭いを患者が吸つただけで、貧血をおこして昏睡に入つてしまう場合があるので使えません。

#### 宿便に味噌パスター

これは、練り味噌でなくて、粒味噌を使います。粒味噌を温めて、布の上ののばして、パスターをし

ます。味噌パスターをするのは、古い便が出なくて、おなかの、ものすごく痛い時です。断食道場などで、断食をして、宿便が出なくて、痛む時に、おへそのまわりに紙をはつて、味噌が入らないようにして、この味噌パスターをします。

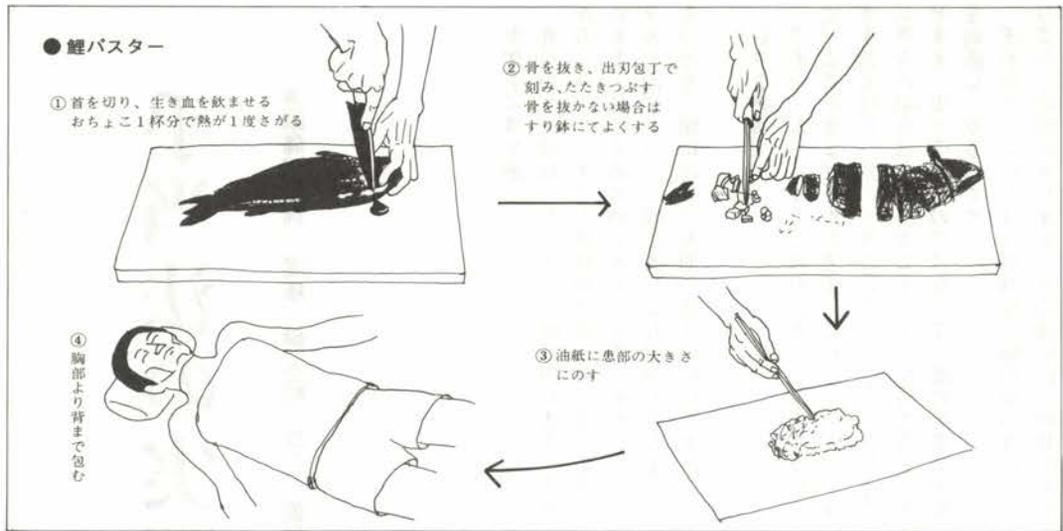
でも、私は、味噌パスターよりも、先ほど言った、しょうがシツプをしてから、芋パスターをして、その上から温める方法をします。このほうが効きめがあります。でも、こういう味噌パスターのような方法もある、ということも覚えておいてください。

#### 腹水にソバ・パスター

これは、ソバ粉を熱湯で練つて、なるべく熱いのを、布にのして、おなかにはります。肝臓ガンの末期になつてくると、肝腹水といつて、おなかに水がたまつてきます。肝硬変の末期にも、これがおきます。ソバ・パスターで、この水を抜くんですが、これは、2時間おきくらいに取り替えます。そうとう固練りにしてやるんですが、1時間もすれば、びっしり水を吸つてきています。

要するに、肝臓ガンにも芋パスターをしなければなりません。そのガンの上に水がたまつてると、芋パスターが効かないんです。だから、まず、ソバ・パスターで水をぬいてやつて、それから芋パスターをするんです。

この間も、会津若松で、おばあさんが胃ガンになつて、治していたんですが、途中で少々邪食したのか、腹水がたまつてきて、大騒ぎになつたんですが、このソバ・パスターを4日か5日したら、腹水が取れました。それから、また芋パスターに切り替え



んです。

この腹水というのは、今の医学では、治せないんです。注射器で抜いたら、体力がなくなつて、死んでしまうんです。腹水は、血液が崩壊したものです。ところが、ソバ・パスターで腹水を抜く場合には、必要な成分だけ抜き出して、必要なものは体に残しているんです。だから、そんなに体力を消耗しなすすみませ。

#### 鯉パスターはクルツブ性肺炎

クルツブ性肺炎というのは、猛烈な高熱が出ます。40度から41度くらいで、熱がほとんど上下しないんです。ふつうの熱なら、夜に熱が上がつて、昼間は下がるとか、その逆とかですけど、急性肺炎の場合は、夜昼なしに、高熱がずっと続くから、たいてい参つてしまうんです。

胸へトウフをはつて治る場合もありますけれど、まず、なかなか下がらない。この肺炎の熱は、4日目まで下がらなければ、次は7日目、その次は11日目です。その途中では下がりません。この熱を、急激に下げるのが、鯉パスターです。

まず、鯉をマナ板にのせて、首のところをチョンと切ると、黒い陰性な血がタラタラと出てきますから、これをおちよこに一杯、飲ませると、熱が1度下がります。次に、骨を抜いて、あと、ウロコから身から、ぜんぶ、細かくたいて、すりつぶしてしまします。これを油紙にのして、胸と背と両方からはります。そうして、ワキに体温計をはさんでおいて、熱の下がり具合を見ています。急激に下がりますから、下手をすると、下がりすぎてしまうんです。

だから、37度くらいになったら、鯉パスターをはずして、里芋パスターに切り替えませ。

この鯉の首の黒血は、非常に陰性ですから、ふつうの人は飲んではいけません。私の家では、これで大失敗をやつたことがあります。家で病人の世話をしていた時、女房が鯉こくを作つていたんです。したら、女房の母親が、鯉の血は薬だからといって、おちよこにほんの半分くらい、飲んじゃつたんです。そしたら、とたんにふるえがきて、寒いよ、寒いよという騒ぎです。それで、家には温泉があるから、お湯に入れて、玄米クリームに塩を多めに入れて飲ませ、小豆のコーヒを飲ませ、梅生番を飲ませて、体温を上げるのに大変だつたんです。元の体温にするのに、4時間かかりました。そのくらい陰性なんです。

この急性肺炎にかかるというのは、ふだん体の大人な人です。こういう人が、なにか無理して働いて、雨にあつたとかいう場合です。長年、病気をしている人、または、カゼなんかで寝こんでいた人が、急に呼吸困難になつてきた、という時は、これは陰性な肺炎ですから、鯉パスターは使えませせん。せいぜいトウフ・パスターです。38度から39度といつたら、陰性・陽性を問わず、トウフ・パスターをしませ。38度以下がってきたら、芋パスターに切り替えませ。

盲腸炎の場合も、39度から40度が上がつてくると、激痛がありますから、激痛のある時だけ、トウフをはります。痛みが取れて、38度以下がってきたら、芋パスターにしまませ。

# 手当法の実際 (3)

●頭痛、眼病、湿疹、婦人病、血圧、歯痛など

## 大森英桜講義録

より

### ヤケドにゴマ油

食用のゴマ油は、ヤケドした時に用います。それから、リユーマチとか神経痛で痛む時、その患部にぬると、痛み止めの効果があります。それから、シラガを治すために、頭にすりこむ場合もあります。もつとも、頭にはツバキ油のほうがいいですが。

### しょうが油

これは、しょうがのしぼり汁とゴマ油を半々にして、よくかき混ぜたものです。これは、ハゲ、シラガを治す時に、頭にすりこんで、マッサージします。シラガの場合は、墨を少しすって、少量たらし、まぜます。墨で染めるのではなくて、墨の炭素で毛根を刺激してやるのです。

それから、このしょうが油は、頭の痛い時に、すりこむと効果があります。そのほかに、中耳炎で耳

が痛い時には、コヨリの先に、このしょうが油をつけて、耳の中へ入れてやります。ゴマ油でもいいんですが、しょうが油のほうが効きます。それから、耳のまわりもはれていきますから、ここへも、しょうが油のなすりこみをします。また、目まいがした時には、ひたいに、しょうが油をぬって、マッサージします。

### 点眼にゴマ油

良質のゴマ油を一回、煮沸して、濾過紙で、こして、点眼に用います。濾過紙がなかったら、ガーゼを何枚も重ねて、代用にします。これは、目の病氣、近眼、老眼、角膜炎、結膜炎など、網膜のような、目の内側の病氣でない、目の外側の病氣に用います。寝る前に一回だけです。目を治す時は、塩を入れた、ほうじ番茶で、一日二回か三回、洗浄するか、蒸し

て、寝る時に、この、こしたゴマ油を点滴します。目の弱い人は、これをする、ものすこしくしてみ、涙がポロポロ出てきます。それをガマンしてやりま、す。しみるというのは、目の中にある、陰性な水分が、押し出されてきて、しみるんですから、それが出きつてしまえば、しみなくなります。軽い近眼や老眼だったら、この塩番茶で蒸すのと、こしたゴマ油の点眼で治ります。

ところが、これよりも、もつと効くのは、母乳ですが、これは、簡単に手に入れることができません。もし、縁があつて、もらえるなら、やつたらいいでしょう。

### アセモにはモモの葉、湿疹はクリの葉

赤ちゃんが汗かいて、アセモができた、これには、モモの葉の煮だしたものが一番効きます。ところが、湿疹になつてきたら、モモの葉では効きません。これには、クリの葉です。クリの葉を煮だして、その汁で患部を洗います。重症だったら、タライのお湯の中へ、このクリの葉の煮だした汁を入れて、赤ちゃんを入れて、ガーゼで患部をたたいてやりま、す。本当は、ゴシゴシ、湿疹をくずしてしまえばいいんですが、痛がつて大変です。

クリの葉が手に入らなかつたら、松葉とか、ヒノキの葉とか、なんでも、強いアルカリが効くわけですから、こういうものを使います。

桜沢先生の『新食養療法』には、ヌカを袋に入れて、そのお湯で洗うとか、大根でこするとか、書いてあつて、軽い湿疹なら、それでもいいですが、重症のものには効きません。

今、言ったようなものがなかったら、ヨモギの葉を煮だして使えばいいです。

#### 心臓の上にリンゴ卸し

心臓が激しく動悸を打って、脈が乱打して苦しいという時には、心臓の上に、リンゴを卸したものを布にのしてはります。大根おろしでもいいです。カラシがあつたら、カラシをといて、布にぬつて、はつてもいいです。ただし、カラシの場合は、よく注意して、すぐはがすようにしないと、皮膚がただれて大変です。

#### 婦人病には干葉湯

大根の葉を陰干しにしたものを四、五株、鍋で煮だして、タライのお湯の中へ入れ、陰性の体質の人は、ひとつかみの塩を入れて、腰湯をつかいます。子宮ガンとか、子宮筋腫とか、卵巣のう腫などの場合は、塩が必要です。ところが、急性の腸カタルなんかで、高熱が出て、ものすごい勢いで下痢と激痛がくる、手と足がカッカしている、というのは、陽性の場合ですから、こういう人が干葉湯をする時には、塩でなくて、しょうが汁を入れます。

陰性の場合には、熱が頭へ上がつて、手足が非常に冷えるんです。

陽性の場合には、男性でいったら、前立腺肥大、腎臓病でも、肉や卵の食べすぎで、急に熱が出て、小便が濃くなって、尿閉をおこした、といったような場合、こういう陽性の下の病気の干葉湯には、しょうが汁を入れます。

まあ、だいたい、婦人の生殖器の病気というのは、

陰性な場合が多いですから、これには塩を入れます。

これは、熱海の有名なホテルの社長さんなんです。が、美食で、でつぶりした人でした。ところが、血圧の上が一三〇で、下がらないんです。議会に出ていたけれども、脳溢血が始まっちゃつて、口がレロレロになつて、しゃべれなくなつてしまつた。そして、熱海の有力者がやつてきて、大森さんは熱海の出身だから、〇〇さんを助けろ、と、こうなんです。私は、治療師じゃない、つて断つたんです。病人なんか治したくはない。ただ、西洋医学があんまり間違つた治療法をやつていいるから、その死角をたたくというアソビをやつていいるだけの話で、治療なんかごめんだ、といったんですが、どうしても聞かない。

それで、田中愛子さんがバリから帰つてきていたから、彼女といつしよに、山中湖の別荘へ行つた。そしたら、その社長の関係していいるホテルのコック長たちがみんな集まつてきて、どんな高い料理を食わせて治すのか、見に来ていいるわけです。

ところが、その時、私が指示したのは、大根おろしを一杯に、玄米のおかゆと、味噌汁一杯です。これだけかつて聞かから、そうだ、といったんです。

その代わり、この人は猛烈な陽性体質の人だつたから、干葉湯にしょうが汁、じゃなくて、風呂の中へしょうが汁をまぜて、入れたんです。長く入れたら危ないから、五分間だけ、入れて、まっ赤になつて上がつてきたら、フトンにキャベツの葉をいっぱい敷いておいて、番頭たちに里芋を大量におろさせておいて、全身にベタバタはつて、全身の毒抜きをや

つていったんです。

食べるものは、さつき言つた、大根おろし、玄米おかゆ、味噌汁。夜はスマシ汁です。それで、四日目には、血圧が一六〇に下がりました。六日目には一三〇になつて、急に口が自由にしゃべれるようになって、歩くのもスタスタ歩くようになりました。私は忙しいから、そこで帰つて来たんですが、涙を流して喜んでいました。

結局、この人の場合だつたら、熱海で美食してたんですから、魚がタツプリ入つていいる。この魚の蛋白と脂をとかすものといつたら、大根おろしですから、大根を使つたんです。

昔から、日本では、サンマに大根おろしがつきものです。スシにも大根の細切りがつく。大根には、魚の脂をとかす酵素があるわけなんです。長い間の民族の知恵で、魚を食べる時に、大根をいつしよに食べると調子がいい、ということが伝わつてきてい

るんです。ただ、一年たつて熱海へ行つてみたら、その人が、またなんでも食べていいるというから、それは気の毒なことだ、と言つたら、それから間もなく亡くなりました。

#### 頭痛にはリンゴ汁

頭痛には、先ほど、しょうが油といいましたが、それよりも、リンゴのしぼり汁をぬつたほうが効果があります。

#### 歯の痛みには、ナスの黒焼き、玉ネギ汁

歯槽膿漏の痛みには、デンシーという、ナスのへ

タの塩漬けの粉に焼き塩をまぜたものが効きます。ところが、お子さんが甘いものを食べて、歯が痛いという時には、デンシーは効きません。これは、バキンが虫歯に入ってきて、神経を刺激して、痛いんだから、これには、玉ネギのしぼり汁をガーゼにふくまして、かましてやれば治ります。玉ネギでバキンは死ぬわけです。ところが、カゼから来た熱で歯グキがはれて、痛い、という場合があります。これは、ビールスが入って、あばれているんですから、カゼの手当をすればいいです。第一大根湯を飲んで、熱をサッと取れば、歯の痛みが取れます。

#### 子供の熱にミミズ

これは、この前の健康学園でのことですが、四才の子供が熱を出して、下がらないんです。リンゴをやっても、シイタケをやっても、なかなか下がらない。手足が熱いというから、これは陽性の熱だろうと思って、おなかが痛いのか、と聞いたら、胃は痛くないけれども、下腹がときどき痛い、というから、急性の大腸カタルだろう、というので、頭へトウフをやった。そこで、フツとミミズを思い出したんです。

ふだん、体力のある人が熱を出した時には、大根湯でも、シイタケでも、どんどんやっついていいんですが、体の弱い人、お年寄りなんかは、急に熱を下げるわけにはいけません。そういう人には、干しミミズを煎じたものをやって、ユックリ熱を下げていくんです。干しミミズを五、六匹、漢方薬店で買ってきて、玄米スープを煮出す時に、これを入れます。さもなくば、玄米スープを作っておいて、その中

へこれを入れて、煮だして、のませます。

赤ちゃん熱を出して、大根湯をやれない、ミミズが手に入らない、という時は、干し柿入りの玄米スープをやったらいいです。

先ほどの子供の場合は、たまたま下田で干しミミズの粉を買ってきてくれた人があったんです。これをひとさじなめさせたら、たちまち熱が下がって、さつそく何か食べたい、というんです。急に固いものをやったら危ないから、まずクズ湯をやって、それからウドンをやって、次から玄米を食べさせたら、元気な顔して帰っていきました。

ついでこのあいだの話ですが、私は岐阜の健康学園にいたんですが、ここに出席するはずの京都の人が、四才の子供が、四〇度の熱で、トウフをやっても、何をやっても熱が下がらない、四日間つづいている、というんです。よくよく聞いてみたら、熱の出る前に、レストランへ連れて行って、ハンバーグを食べさせました、アイスクリームを食べさせました、つづいていうんです。四才の子に、ものすごい極端なものを入れちゃったわけです。じゃ、ふつうのカゼじゃないだろう、耳下腺炎、オタフクカゼをおこしているんだらう、といったんです。とにかく、アゴへ里芋をはれ、と。それから、オタフクカゼのビールスは、顔の中では一番陽性なアゴ、体の中では一番陽性な生殖器へ入ってあばれてくるから、女の子なら卵巣炎、男の子なら睾丸炎がおきているんだから、そっちのビールスも上手に退治しておかないと、大人になっても不妊症や、無精子症になってしまう。

そこで、アゴへバスターをすると同時に、生殖器のところへ、里芋の固めのバスターをガーゼにくるんで、あてさせました。口からは、リンゴの果汁にレモンを入れたのを飲ませました。

とにかく、こういうように、台所に手近にあるもので、ほとんどの手当てをすることができず。特に、脳溢血で倒れた、といったら、すぐ、破れた血が固まらないうちに、マヒした体の反対側の頭にトウフをどんどんはっていけば、後遺症なしですみます。頭の神経は、首のところで交差して、頭の右半球で出血したら、左半身が不随になり、左半球が出血したら、右半身がマヒしています。髪の毛があると、トウフの効き方がおそいから、そつてしまいます。

脳溢血で倒れたあと、口が利けなくなったり、足がヨイヨイになったりしたら、本人もつらいけれども、回りの人間も困るんです。出血が固まらないうちに、トウフで毒血を吸い出してやれば、なんでもなく治るものです。交通事故でも同じです。頭を打ったのなら、とにかくトウフをはっていきます。病院へ行くと、検査、検査で、どんどん時間がたつていく。その間が惜しいわけです。

トウフがくずれ、というなら、ウドン粉を20パーセントくらい混ぜてもいいですが、トウフだけのほうが効果がありますから、私は、トウフをはって、その上へ和紙をはって、バラバラにならないようにさせています。

# 手当法の実際 (4)

● 台所にあるもの、身近にあるもので手当てする

## 大森英桜講義録

より

以上、だいたい、どこの家の台所にもあるようなものを主にして治す方法を言いましたが、私は、手近に民間療法で使う、いいものがあれば、使います。たとえば、吹き出物のひどい人には、ドクダミがきます。家のまわりなんかに、よく生えている、小さい草ですけど、あれを煎じて飲ませます。

それから、炎症なんかに里芋のバスターをする、ということを行いました。何も里芋でなくても、臨機応変にやっても構わないと思います。要するに、皮膚というのは、いつも弱酸性なんです。それが炎症をおこしているのは、そこに酸性の血が集まってきたりして、アルカリ性の里芋を貼ってやるわけです。ヤケドにしても、同じですから、ゴマ油をぬったり、そのあと、里芋をはったたりするのは、同じ理由です。

そこで、ちょっとした炎症くらいだったら、いちいち里芋のバスターをやらなくても、台所にある、青い葉っぱやキャベツをはっておけばいいわけです。ヤケドでも、軽いものだったら、ゴマ油をぬって置いて、葉っぱをまきつけておけば、いいです。毒を吸ってくると、シナシナしてきますから、何べんでも取り替えてやればいいです。

病人でも、大勢いたら、いちいち、しょうがシツプをして、芋バスターをする、ということは、手が足らない時は、やっていられませんが、キャベツや葉っぱを、しょうがシツプや芋バスターの代わりに、はったことがあるんです。それでもけっこう、熱とか痛みがとれました。

それから、トウフがなかつたらどうするか、とい

水虫、シモヤケ、アカギレに、しょうが湯  
先ほど、しょうがでシツプしたら、痛みがとれる、  
と言いましたが、水虫、シモヤケ、アカギレなどは、  
しょうがの汁をしぼりだしたお湯の中へ、手や足を  
つけます。5分から10分も入れていけば、真っ赤に  
なります。シモヤケの場合、手が黒ずんで赤い、と  
いうのは、甘いものや果物を食べて、酸化した血が  
あるわけですが、それが赤くなつた、というのは、  
きれいな血が集まつてきた、ということです。そう  
すれば、この、きれいな血が、血管の中でヌルヌル  
している、ねばつた血を押し出して、その、ねばつ  
た血は、腎臓へ行つて、小水として処理されてしま  
います。

アカギレの場合は、手に脂肪がないわけです。そ  
れで、カサカサしているんですから、しょうが湯に

つけて、新しい血を集めてやって、さらに、皮膚の  
上から、先ほど言った、しょうが油をぬつて、マッ  
サージします。シモヤケも、同じ手当をします。  
水虫も、バケツに、お湯を入れて、その中へしよ  
うがの汁を入れて、その中へ足をつけます。これも、  
5分から10分やります。軽いものなら、これを何日  
かつづければ治りますが、三年ごし、四年ごしで、  
表皮より下に巣食っているようなものだったら、し  
ょうが湯で温めておいて、そのあと、しょうが油を  
すりこんでやります。

それから、ハゲ、シラガを治す時に、しょうが油  
でマッサージする、と言いましたが、初め、しょう  
が湯で頭を洗つてやります。

吹き出物にはドクダミ

うと、トウフと同じくらい熱を取るのには、里芋の葉っぱです。あれを肌につけてみてごらん下さい。とても冷たくて、熱を取ります。

一昨年、ツアーでアメリカ旅行した時、マイクロバス3台に分乗して何時間もつづけて走っていたんですが、一人の女の子が、おなかが痛い、と言いだしたんです。私の乗っていた、その車には、何も手当に使えるようなものは積んでいないんです。それで、これは、冷えてやられたな、と思って、車を止めてもらって、その女の子をおろして、炎天でやける道のアスファルトの上にねかせたんです。おなかをやられた時は、芋バスターをして、その上を塩温石で温める、と言いましたね。その代わりです。そしたら、しばらくして、「先生、治りました」と言いました。

それで、宿へついてから、君は塩気がぬけているから、といって、葛湯の中へ塩を入れてのませたり、梅生番をのませたりしたんです。

こういうように、いろいろ言いましたが、こういう手当の原則は、陰性な症状、陰性な体質には、陽性な手当をし、陽性な症状に対しては、陰性な手当、アルカリ性のものをやる、ということなんです。だから、ここでいろいろ言ったようなものが手近にない場合でも、臨機応変、暖める、といったら、太陽の熱でも暖めてくれるんだし、冷やすといったも、緑の葉っぱがあれば充分です。野草でもいいんです。

## 脳脊髄膜炎に自然薯バスター

これは、ちょっと特殊なバスターで、なかなか手に入りませんけど、もし手に入ったら、日本脳炎、脳脊髄膜炎というような、高熱が出て、脳がおかされる病気に非常に効力があります。このバスターを、背中の脊髄のところにはります。

自然薯というのは、野菜の中でも、いちばん陽性なものです。里芋のバスターは、肉質のところの炎症に効くし、もつと深いところの熱は、トウフが吸ってくれますが、自然薯の場合は、脊髄の中心に入ってきたビールスがあればれているのに効くんです。これをやっていくと、脊髄の上の皮膚が紫色にかわって、見事に毒を抜いてきます。

しかし、自然薯が手に入らなかつたら、里芋のバスターでもいいです。これでも、けっこう毒が抜けます。このあいだも、大阪で脳腫瘍の青年がかつがれて来たんですが、玄米と少量の味噌汁、少量の野菜を食べさせて、しょうがシツプと里芋のバスターをしただけで、二カ月ほどで、8階建てのビルを上がり下り、できるようになりました。

里芋だと、少し時間がかかります。この人の場合も、背中にスミをぬったような黒いものが、ずっと出てきました。

### コンブはのどに効く

コンブは、のどのはれに効きますから、コブ茶は、のどがはれて、声がよく出ない、という時に飲んだらいいです。それから、ルイレキ、動脈硬化のある人、ゼンソク、脱腸、脱肛、こういう人は、コブ茶を毎日、少しずつ飲んだらいいです。

### 強化食品、酵素類は？

それから、問題になってくるのは、今はやりの酵素類ですけど、これは、食養をやっている人はこういうものは必要ないと思いますが、そうとう動物性のものを食べている人、今食べていなくても、その毒が体にだいぶある人は、とつてもいいでしょう。ところが、私たちが食べている食物というのは、全部、酵素なんです。今、売られている酵素というのは、そういう植物や野菜の中の酵素を取り出して、ふやしたものです。

だから、こういう強化食品というのは、よほど注意して、陽性の体質の人は陰性なものを、陰性な体質の人は陽性なものをとるようにしないとイケません。

終戦後からだけ考えてみても、いろんな食品が、体にいい、といって勧められてきましたが、ある時期たつと、みんな消えていっています。岡山の遠藤博士が勧めた青汁しかり、クコしかり………なんの病気にも効くように言われたわけですが、こんなおかしいことはないのです、私たちの体は、自律神経に支配されていて、何か体に入れたり、刺激したりしたら、自律神経の中の、交感神経を刺激するか、副交感神経を刺激するか、どっちかなんです。何も刺激しない、ということはないので、どちらも刺激しないのなら、そんなものは役に立たないわけです。

だから、その、効く、というものをよく判断して、そのものが陰性ならば、その人が陽性の場合には、とつてもいいわけです。

たとえば、ニンニクがいいといつて、はやった時に、高血圧にも低血圧にも、どっちにも効くように

本に書いてありました。高血圧に効く、というなら、ニンニクの作用は陰性だ、ということですから。それなら、低血圧の人がとったら危険なわけです。じつさい、ニンニクというのは、臭いの強い、陰性なものです。

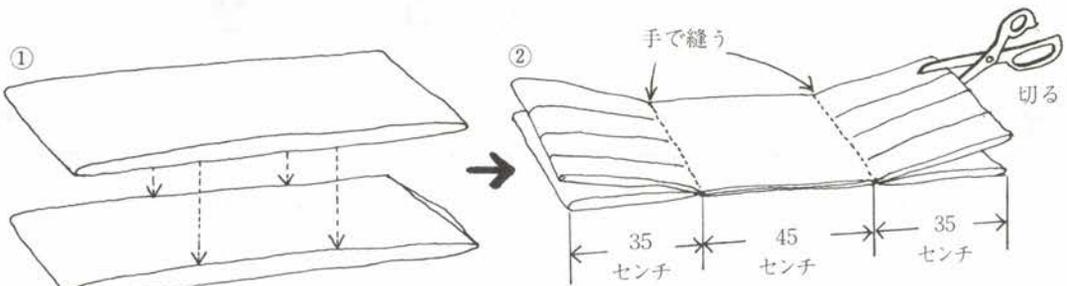
だから、これは、肉食をたくさんした、血圧の高い人にはいいわけです。もし、血圧の低い人がとったら、血がうすくなって、心臓も弱くなって、脳の毛細血管に血が行かなくなって、脳軟化がおきてきます。

朝鮮人参というのは、陽性なものですから、血圧の高い人が、これをとったら、なお血圧が上がって、脳溢血になります。

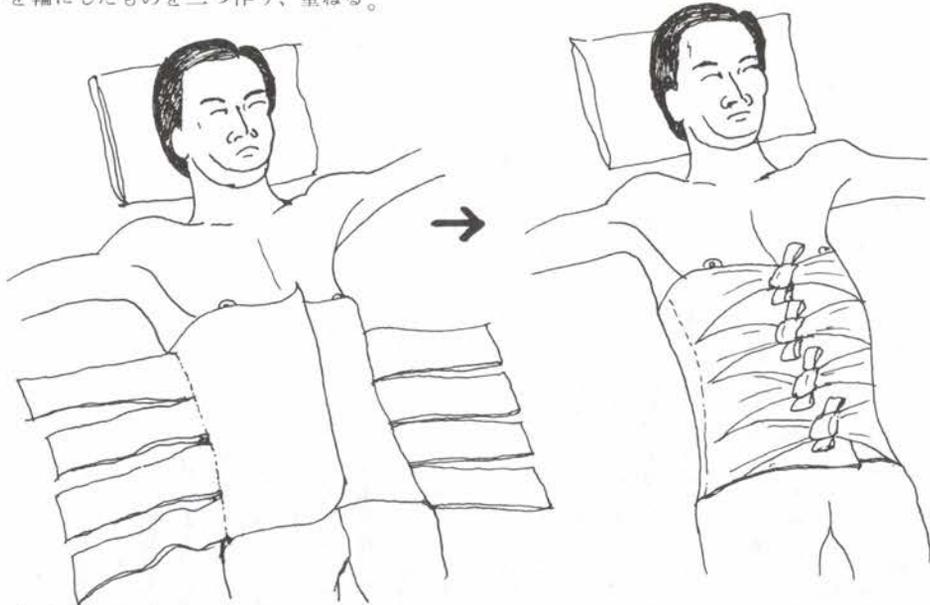
この世には、毒というものはないんです。毒といわれるものでも、正しく使われれば薬になるし、薬であっても、体質に合わない人に使われたら、それは毒になるわけです。毒を薬にし、薬を毒にする。というのは、正しい使い方をすると、という正しい判断力しかないわけです。その正しい判断というのは、正しい食べ物を食べて、血をきれいにして、その血を頭にまわした時しか、できないわけです。邪食した頭では、なかなか正しい判断がおりてこない。

しかし、世の中には邪食している人が多いから、そういう人を目あてに、いろんな健康法の本が、あとから、あとから出てきています。しかし、そういう健康法を説いた人々の末路はあわれです。みんな、病気でたおれていつています。

● 体に芋パスターをする場合



サラシを輪にしたものを二つ作り、重ねる。



③ ②を上下逆にし、布（または和紙）にのした芋パスターをはった上をおおう。

④ 左右むすび合わせる（互いがいに結んでもよい）

# 一家を健康にする料理の工夫

## 体質に合わせた料理法

昭和 53 年 11 月 19 日  
インターマックでの講演より

大 森 一 慧

### 食物療法と食養法

「一家を健康にする料理の工夫」なんていうテーマですと、手品師でも出てきて、フアツとやったらみんな健康になっちゃってしまうような講義が聞けるんじゃないかと、期待している方も多いかも知れませんが、要は、食養の原則に基づいて食養をやるということで、ここでもう一度、皆さんとご一緒に基本的なことを勉強してみたいと思います。

皆さん、食物療法と食養法とを区別してらっしゃるでしょうか？「食物療法」というのは、病気の症状に合わせて料理して行く方法ですね。それから「食養法」というのは、健康で自由で幸せになるための生活信条で、何々をしなくてはいけないというような規則ではないわけです。

悩んでらっしゃる方のお話をうかがっていると、食物療法と食養法とを混同している場合が多いんですよ。そして、食養は窮屈だ窮屈だとおっしゃる。実のところ、食養とはそんなに窮屈なものではなくて、食養の法則にしたがって、皆さん自身が材料を選択し、調理して、できた料理をご自身が選択して召し上がるということなんです。きまったものを与えられるのではあり

ません。

桜沢先生の本で、判断力の七段階など勉強されたと思いますが、自分ほどの程度の間、どの程度の人生を生きようかという目的をまず決めて、それに合わせて自分ほどの程度の食養をすべきかを、皆さん自身で考えて決めることが大切だと思います。

最高の本当の自由を求めるのなら、それを全うする食事続けなければいけないし、自分はいかに加減な人生でいたいとするならば、それはそれだけの食事を選べばいいだけで、全てその人の自由です。ただし、その責任は皆さん自身にかかってくるものだから、ご自身でとらねばなりません。

要は、皆さんの自由だということですよ。料理も、法則にしたがって、その範囲の中で自由に楽しく作ってよろしいのです。

いかに素晴らしい食事でも、食べる人がいい加減だったら、何にもなりません。しっかりと考えたを持って食べていただかないと、食事の効果は現われません。これを、よく頭に入れておいていただきたいと思えます。

## ●身土不二

その土地、その季節にできた物を摂ること「身土不二」ということが食物療法でも食養法でも原則です。現在では、トマトやきゅうりなど一年中売っていますし、外来品も入ってきています。まったく季節感がありません。

季節はずれの物は、味が違うと同じように栄養価も違います。また、作られる過程において、太陽光線などあらゆる自然の条件が違います。そういう大自然にさからったものを摂るということは、私たちの生理をもみだすことになるわけです。

ですから、その土地で古くから長く作られている穀物を主食にし、副産物を副食にするのが望ましいのです。

## ●材料を厳選する

食物療法で病人の食品を選択する場合は、内地産の物で、しかも厳選する



ことが大切です。数ある自然食品店で売っているものの中には、産地などあてにならないこともあるので、病人の場合は、特に慎重に選択して、しっかりしたものを手に入れる注意が必要です。

## ●主食

水田うるちの玄米を主食とします。今は圧力釜の良いのが出まわっていますから、工夫して炊けば、おいしく炊くことができます。固くも、軟らかくも、あるいはおカユにするとか、いろいろ家族の体質と好みに合わせて調理していただきたいと思います。

初めから、どうしても玄米を食べにくい、という方は、二分づき、五分づき、あるいは全米、という方法もあります。全米というのは、米をついて、そのついたヌカを取り去らずに、いっしょに炊くことです。しかし、ヌカは、すぐ酸化が始まりますから、長くおいしくおくことができません。

二分づき、五分づきというのは、食べやすいことは、食べやすいのですが、玄米という、一物全体の、生命のある食べ物から見れば、多少、不完全な食物ということになります。だから、副食を玄米よりも多くしなければならなくなりません。しぜん、動物性も少々入

れなければ、ということになりやすく、食養がつづきませんので、あくまでも、一時的な食べ方、というように考えていただきたいと思います。

## ●副食

季節の野菜、野草、山菜、海藻などを調理して、主食の三分の一くらい摂るのが原則です。

『新食養療法』には、時と場合によって、副食の三分の一の動物性を摂ってもよろしいと書いてあります。かならずしも、純正菜食でなくてはならないわけではないのですね。

ところが、食物療法においては、身土不二をおかすものや、魚、鳥、牛肉、卵、乳製品、果物、菓子、その他一切の禁忌品は絶対に摂らないことという項目が入っております。病気を治す過程では、そういうものを摂ってはいけないということなんです。食養法で嗜好品としてなら許されるということなんです。

ただし、そうすることによって、断力は弱ってきますので、それを承知で、嗜好品として摂るわけです。さきほど申しましたように、何を摂るかは皆さんの自由です。こうしなければいけないということではなくて、ご自分で決めて行くことだと思います。

## ●調理

健康な人は、食養法で許されている範囲で自由に調理していいのです。ただし、食物療法、病人の場合は、症状に合わせた調理をしなければなりません。

塩、油を主体にして調味するのが原則です。食養法では、桜沢里真先生が指導されている味付けを基本にして、好みに応じて加減すればよろしいと思います。しかし、食物療法の場合は、症状に合わせて、通常よりぐっとからくしたり、うすくしたりします。このへんをよくわきまえて、原理原則の一本倒れではなく、柔軟にやっていたきたいと思います。

また、食養の料理では、

## ●甘皮をむかない

## ●ゆでこぼしをしない

ということも原則です。(大自然の調和をみださないように、一物全体で頂くため——編集部注)

## ●腹六分目と八分目

食べる量ですが、『新食養療法』の中に、主食はできるだけ少なくてできて、副食はさらにその三分の一です。から、非常に少ない量ですね。百二十

回以上噛んで、腹六七分目というところでしょう。食養法でも、やはりよく噛んで、腹八分目くらい。健康な人でも常にお腹いっぱい食べていたのは、健康を害してしまいます。

### ●よく噛む

同じ腹六分目でも八分目でも、噛み方が少なければ、よく噛んだ時よりもずっと多くの量を食べてしまいます。よい食べ物でも食べすぎては何もなりませんから、消化吸収の面からだけではなく、量を制限する意味でも、よく噛むことは非常に大切なことです。

病人の場合は、特に気をつけねばなりません。最低百二十回、多ければ多いほどよいのです。今、C Iでは二百回をすすめていますね。二百回も噛んでいた場合、ほとんど副食はいりません。

副食を多く食べようとすると、気があせり、ゆっくり噛むことがむずかしいのです。だから、十分に噛まないで主食を丸のみにして副食を余分に食べてしまうわけです。

また、炭水化物を消化するブチアリンは唾液の中だけに含まれています。口の中でよくそしゃくしてから胃に送らないと、完全に消化吸収されないわけです。荒噛みだと消化酵素が少ない

ので、野菜の中の消化酵素を必要とします。それで、副食物を多く摂ってしまうという悪循環が生まれてしまいます。

ざっとですが基本的なことをお話ししてみました。食養法と食物療法の通則の違いをよく頭に入れておかないと、こんがらがってしまいます。

これらの通則をよくふまえていけば、食養をするということとは、そんなに難しいことではなくて、皆さん方が家庭

## 体質別の食事と料理法

そこで、食養法と食物療法の原則、通則をふまえていただいた上で、体質別の食事、調理法に入りたいと思います。

図に書いてありますように、大きく分けて、陽性の肥大と萎縮、陰性の肥大と萎縮の4つのタイプがあります。体質が片寄って、体の調子の悪い人は、たいていこの4つのうちのどれかにあてはまります。調和のとれた健康な人は、まん中の中庸のタイプです。それぞれ、体質別に合わせた食事をして、中庸になるようにします。

の中でやっていること、そのままではろしいんです。特別な手品師がやるようなことではないんですね。私も普通の主婦にすぎないんです。

家族を幸せにしよう、健康にしようという愛情があれば、この子にはこうしてあげよう、お年寄りにはこうしよう、ご主人にはこうだというふうに、おのずから工夫して自然に出てくるようになります。また、そうしていただきたいと思います。

### ●献立は中庸の人を基準に

家族の中には、いろいろの体質の人がいるわけですが、まず中庸の人を基準にして食事の献立をたてます。一族の中で、健康でない人ってそんなにたくさんいませんね。だから中庸の人に合わせた食事ならば、それからはみ出している人の分だけ、調理法や味つけを変えてやればいいわけです。

こういう表を見て、自分が4つのうちのどれかに入っていると思つて、極端な食事をやる方がいるんですが、今、健康である人ならば、少々調子をくず



していても、中庸に近いわけですよ。4つのタイプは、あくまでも極端な状態を表わしているのですから、そこをよくわきまえておいてください。中庸の人の食事は、先ほどお話しした食養法の料理法でよろしいです。

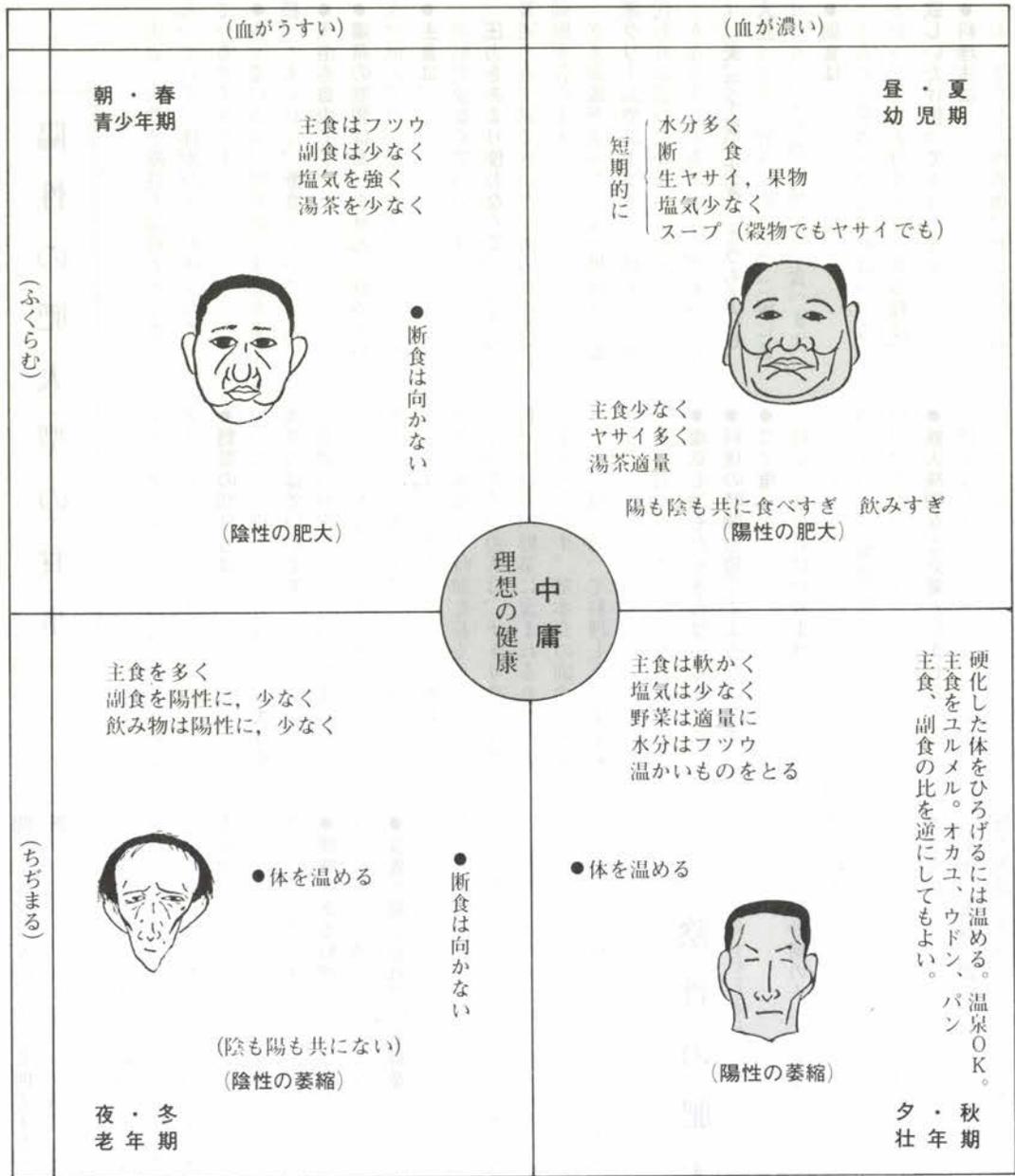
### ●体質に合わせて食事を変える

それぞれの体質を、朝昼晩、季節、人間の一生などにたとえると、陰性の肥大は朝、春、青少年期、陽性の肥大は昼、夏、幼児期、陽性の萎縮は夕、秋、壮年期、陰性の萎縮は夜、冬、老年期となります。

朝食と昼食と夕食、暑い時の食事と寒い時の食事、若者の食事と年寄りの食事が違うように、それぞれの体質に合わせた食事も全部違えます。

### ●体質はどんどん変わる

片寄った体質を直すための極端な食事を続けていきますと、かならず体質が変わってきます。状態に合わせて食事を変えて、中庸に持つてくるようにで



できればよいのですが、そのままずっと同じ食事を続ける方が多いんですよ。そして、中庸に転向していくべきものが、他の片寄った体質に移行していつてしまふんですね。たとえば、陽性の肥大の人は、だんだん締まってきて陽性の萎縮に、陰性の肥大の人は陰性の萎縮に変わっていきます。

何年か前に受けた指導を今もそのままやっつけてらっしゃる方がいるんですよ。病気の指導を受けた場合、食箋を続けるのは、せいぜい一週間か十日くらいです。そして、体質がどんどん変わってきますから、食事もそれに合わせてどんどん変えなければなりません。

はなはだしい話ですが、桜沢先生にご指導いただいたいて、それを二十年以上も続けている方がいました。体質がまったく変わってしまったって、体が固く締まってコチコチなんです。それを食箋で治そうとしても、ちよつとやそつとでは治せません。あんがい、こういう方が多いのです。

常に体質は変わって行くということ、を頭に入れておいてください。そして、わからなくなったら、真ん中の中庸の食事をするようにしてください。中庸の食事をすれば、そんなに過ちはないし、大きくはずれれることはありません。

## 陽性の肥大型の食事

大食、大飲で陰性も陽性もたくさん入っていて、体がパチンパチンになっているタイプです。

●血が濃いので、短期的に水分を多く摂ってもいいし、断食もいいですね。

●入浴も自由です。

●湯茶の制限はありません。飲みたいただけ飲んでけっこうです。

●主食は、

比較的少なくていいです。

圧力をあまり使わなくていいですね。

普通の釜や鍋で炊いた、あつさりした御飯が合います。

玄米御飯が食べたくない場合は、玄米クリームやスープを、一時的に主食代わりに食べてかまいません。

かならずしも玄米でなくてもいいです。麦、ライ麦、大麦、とうもろこし、大豆などを、好みに応じて、ご飯にまぜたり、パンやめん類にして食べます。

●副食は

主食の何分の一でなければいけないということはありません。ある程度、欲しいだけ摂ってかまいません。

●料理法は

あつさりした炒め物、おひたし、野

菜サラダのような生に近い料理、野菜スープもけっこうです。

●野菜の切り方は、

やたらに細かく切らないで、大きく大きざっぱでいいです。

食養の料理というのは、野菜の中のカリウムをなるべく多く外へ出して、ナトリウムを中までしみ込ませるようになります。したがって、野菜を細かく切り、調理にも時間を長くかけます。

このタイプの人は、ナトリウムが過剰ですから、野菜に含まれるカリウムも必要とします。基本食の副食は少量にして、荒く切って料理した野菜を好きなだけ添えて食べていいのです。

総体的にあつさりしたものがよく、

●塩気も油もたくさんはいりません。

●料理の時間も短くてよろしいです。

●ゴマ塩は

ほしくなければいりません。もし使うとすれば、9(ゴマ)対1(塩)くらいの方がいい。無理に黒ゴマでなくて、白ゴマでもけっこうです。

●鉄火味噌など必要としません。

摂るならば、ムソーふりかけなどがいいですね。

問—ムソーふりかけって何ですか？

答—「マクロビオティック料理」に出ている「ごまムソー」のことです。

ゴマをよく炒ってすり、同量の味噌を入れてよくすり混ぜて作ったものです。

このくらい軽いものでいいのです。鉄火味噌のように時間をかけた物を食べたら、このタイプの人は陽性ですから、熱が出てしまいます。

●酸味のある料理も合いますから、良質の酢なども適宜使ってよろしいです。

●食養で禁じられている野菜、ナスやじゃが芋など適宜摂っていいでしょう。

里芋、八つ頭、キャベツ、ブロッコリー、白菜、もやし、きゅうり、冬瓜などのように普段あまり用いられないものも、料理の中に入れてよろしいですよ。豆腐や椎茸もいいですね。漬け

物も浅漬けをほとんど摂っていいです。要は、ナトリウムが多いんですから。

●昆布と椎茸でとった出しもいいです。

●果物では、りんご、みかん、いちご、レモンなど摂ってかまいません。

このように、この体質の人は、通常食養ではあまりすすめないものがたくさん料理に入ってきます。むしろ、ある時期は、そういったものを十分に摂らないと体質が中庸にならないんです。

しかし、極端なものを思いっきり摂るのは、治病として、食箋として摂る場合ですから、やはり、先輩や指導者の指導を受けてやった方がいいと思います。しっかり考えた考えのないままに、個人で勝手に思いこんでやると失敗してしまう危険性があります。

## 陰性の肥大型の食事

これは、砂糖の入ったお菓子や飲み物、果物などがたくさん入って、体がゆるんでふくらんでいるタイプです。

食養の基本料理が合います。

●主食は、

玄米。五穀、雑穀すべていいです。圧力を使って炊きます。おにぎりにし

ていただくともよろしいです。雑穀の粉を用いた粉食もいいですね。

●副食は、なるべく少なく。主食の三分の一以下。

●湯茶も、なるべく少なく。

●料理法は、

炒め煮とか、水気の少ない料理が合います。あたたかい物を摂るようになります。

●野菜の切り方は普通に。

●料理の時間は長く。

●塩気や油気は強く。

野菜の中の陰性分をより蒸発させて、陽性分を吸収させる方法がいいわけですね。

●ゴマ塩は、7対3のものを多く。

## 陽性の萎縮型の食事

正食を長くしている人に、一番多いタイプです。食養の普通食の範囲の中で、一番幅の広い食事が摂れます。

●主食は、やわらかいもの。

●副食は、

基本食のおかずは、主食の四分の一。そのほかに、あつさりした野菜などをつけてかまいません。

病人の場合、基本食のおかずだけでなく、陰性な人が塩気を多く摂るために、主食の三分の一と、このタイプよりも多くなっている場合があります。陽性であり塩気を必要としないというところで、このタイプは、基本食の副食は逆に少なくなっています。そのか

●鉄火味噌も使います。

●このタイプには、胃カイヨウ、蓄膿症、脳軟化などになる人が多く、かなり陰性なタイプですから、時に応じて、ウニの塩辛や鯉こくなどの動物性を食箋として用いる場合があります。

●入浴はいいのですが、血がうすいので、入浴の前か後に、番番か梅生番を摂るようにします。

●断食はむきません。

わりに、あつさりしたものをつけてい

いわけです。

●湯茶は普通に。

●料理法は、

あたたかい物を摂るようにします。揚げ物などでもいいですね。切り干し大根、干びょうのように、一度乾したものを、うす味で煮たもの、ふるふき大根、うま煮のようなものが合います。

●ゴマ塩は、8対2くらいのもので。

●しぐれ味噌が合います。鉄火味噌と作り方は同じですが、鉄火味噌のようにバラバラに炒り上げてしまわないで、短時間で仕上げ、水分のたくさん残っているものです。

●料理の時間もあまり長くなり、普通でいいです。

●野菜の切り方も普通です。

●塩気や油気は、おいしいと思う程度。だから、かならずしも塩気を強くし

## 陰性の萎縮型の食事

このタイプの人には、陰性も陽性もいれていかねばなりません。ところが、体が萎縮してしまっているもので、どちらも入れにくいんです。塩気も油気も十分摂らないといけないのですが、あまり強くすると、反応をおこしてしま

うんです。ですから、料理の仕方を工夫して、上手に体に摂り入れられるようにしなければなりません。

このタイプには、病人用の食箋料理が適合します。

●主食は、

玄米をおかゆやクリームにするとかして工夫をします。

おかゆを作る場合、圧力を使わないでください。時間をかけて、ていねいに作る事が大切です。

圧力をかけて作りますと、塩気がうまく玄米の細胞の中に入っていない

たり、うすくしたりしなければいけないということではなくて、本人の好みの味つけをすいていいということです。

●入浴は自由です。

んです。圧力をかけないで煮ると、時間はたくさんかかりますが、ゆつくりと十分に塩気が玄米の中に入っていきます。そして、味もとてもまろやかで、

圧力をかけて作ったものよりも、塩気をじかに感じません。このタイプには、塩気をたくさん入れていきたいのです

から、じっくり調理して、塩気をなじませるように注意せねばなりません。

症状が極端に悪い状態であれば、適当に圧力を使ってもかまいません。

●副食は、

主食の三分の一からまったくなし。主食だけでもけっこうです。

●湯茶はできるだけ少なく制限します。

●料理法は、

手間ひまかけて入念にします。やわらかく、あたたかいものを摂るように

します。

●野菜の切り方は、非常に細かく。

野菜の中に陰性が残らないように、十分外へ出してしまおうように、ていねいに気を配って切ります。

●料理も長く時間をかけて作ります。

●塩気も油気も強くします。

●ゴマ塩は、7対3を多く摂ります。

特に、このタイプの人のゴマ塩は気を使って作ってください。体の中に上手に塩気が入るよう、細かく細かくすってください。

●鉄火味噌はいいですね。

●入浴は厳禁。

●断食もダメです。

たいへん簡単に説明してしまいましたけれども、要は、体質に合わせて、臨機応変に、いろいろ工夫して作っていただきたいと思えます。

実際に料理をどのようにしていくかということなのですが、これは皆さんが考えているほどむずかしいことではないと思えます。

私は玄米を食べて二十数年になるんですが、今まで、正式に桜沢里真先生の料理講習を受けて勉強したことはありません。というのは、主人の意向なんです。人のまねをするのではなくて、自分で勉強せよということで、自分なりにやってまいりました。

けれども、はつきり正式なものをつかんでいなかったものですから、昨年の10月から、日本C1で行われている料理教室の一年生になったわけです。

桜沢先生は、いろいろな芸術の中で料理が一番素晴らしい芸術だとおっしゃっておられます。私も、実際に、桜沢里真先生や吉成先生が講習なさる料理を勉強していて、これ以上の芸術があるだろうか、つくづく感じました。本当に頭の下がる思いです。

皆さん方は、このお料理を料理教室や健康学園で勉強して帰り、家で召しあがってらっしゃいますね。素晴らしい食養生なわけですね。だから、ほんとうに健康で、幸せで、自由な方もたくさんいらっしゃるんですが、そうでない人もこれまた、たくさんいるのほどういう訳だろうと考えさせられました。料理をするのに、その心を学ばないで、テクニックばかり勉強していたら、それは一つの形であって、本当のものではないのです。

料理がヘタでも、一生けんめいな心、愛情があつたら、効果が出てくるのだと思えます。

作る側ばかりでなく、食べる側にも問題はありますね。今日は男性の方もたくさんみえておられますが、ご家庭で奥様の作ったお料理を召し上がって

らっしゃると思えます。出された料理を、ああ、今日はこんなもんかという程度で食べているのか、それとも奥様が心をこめて作ってくれたことに感謝して食べていらっしゃるのかで、すごく違うと思えます。

料理をいただく時、作ってくれた人、材料を運んでくれたあらゆる機関にたずさわる人々に、生産してくれた人々に感謝し、さらにさかのぼって、食べ物を作り出してくれた大地とか太陽とかまでに感謝して食べてらっしゃるでしょうか？ どうでしょう？

ただ前にも、ただ手を合わせるだけでなく、自分が生かされていることに、すべてに感謝する気持ちになったら、いっさいの病気や不幸など、なくなってしまうと思えます。

私は数年前、大病をやりました。主人が一杯の玄米クリームを作って、枕元へもってきてくれました。それまで、私は病人のために料理は作りましたが、自分のために作ってもらったことはありませんでした。

それで、その一杯の玄米クリームを作ってもらった時、胸がいっぱいになつてしまつて、病気の時は特に陰性になつてるせいもありますが、とめどもなく涙が出て、食べられなかったんです。私のような罪深い人間が、こんな

に手をかけて作ってもらったものを食べていいのだろうかと思いました。

玄米クリームはこうして作るもんだ、病気になったら、食べるのが当り前だと思つてらっしゃるのでしょうか？ いかげんでしょうか？ こういうことをたいせつに考えていただきたいと思うのです。

自分がやってきた罪の深さ、それにもかかわらず与えられた幸せ、そんな罪な人間が、最高の物を食べさせていただけの有難さが、ほんとうに身にしみました。それから私の人生は少し変わりました。百八十度変わったともいえるでしょう。そのことがあつてから、ようやく私は皆さんの前に顔を出させていただくようになりました。主人もそれを許してくれたのだと思えます。それくらい業が深く、とても皆様の前に出るだけの資格がなかったんで



す。でも大病をして、ある程度の悪いものを出して、やっと、皆様のお仲間入りができていただけると人間になれたようです。

私のように業の深い人間が、正食のおかげで、こうして皆様といっしょにお話ができるということは、ほんとうに有難いことだと思います。

べつに私が偉いわけではなくて、正食というものに縁があって、二十何年間、主人にしかられながらやってきた成果がこうさせてくれているのです。

体質別に料理をすることは、たしかに大事なテクニクです。でも、一家を幸せにするのは、テクニクだけではできないんです。

正食にかなってれば、やたらに神経質にならなくていいと思います。副食をとるにしても、主食の三分の一以下です。それ以外は主食です。主食の摂り方に、それほど陰陽の差がありませんか？

とにかく正食をして、玄米を主食にして十分とること、それを十分噛むこと、感謝していただくこと、これだけで、正食は半分以上OKじゃないでしょうか。

(大森一慧先生の「大病」については本誌486号「霊との対決」を参照してください)

アメリカ合衆国上院栄養委員会資料

## 米国の食事改善目標

必読!

『新しき世界へ』臨時増刊 300円 (送料45円)

B5 40頁

# 桜沢如一著 復刻版 日本C I協会発行

## 永遠の子供

A5判 一六〇P  
二千五百円 (千250円)

\*9年前の復刻より、さらに鮮明になりました。

## 食物と人生

B6判 九四P  
千三百円 (千200円)

昭和18年7月初版

人物試験／肺活量／ウイスキー／医博と百姓／爆弾小僧／お産／敵討ち／果樹園／寝ざめの悪さ／柔らの道／うらみ／ニイチェ／食べ方／動物の抗議／玄米食の危険性／牛病む／Y教授／診察室の羊羹／コペルニクスの転回／生活／世界観の道／一粒万倍の功德／鶏と卵／シベリヤ横断／おむすび／リュバルフ／母の食堂／豚と猟犬／藤樹の死因／スキー／修身／頭寒足熱／健忘／法律家に／無肥料米／作れ／インキ／西洋料理／病の治る食物／焼午勞／攘夷／体質／正食の功能／森の生活／ソローの死／五匹の仔犬／仔犬の痔／玄米だけで死なない／七いろ飯／スワデシ／飲食節あり／仙術／五ざる／勝ち負け／貞操／はたらき／永遠の勝利／死のリンゴ

## 新しい栄養学

B6判 五三六P  
三千五百円 (千300円)

昭和17年4月初版

大東亜戦争の行く手／食糧問題の重要性／旧式ユダヤ栄養学の敵性、唯物主義／生命とは／食物とは／健康と達者／無双原理／身土不二の原則／食物の成分／水／無機質／炭水化物／蛋白質／油脂／ビタミン／カロリー説／消化と吸収／消毒／ということ／正しい食物とそのえらび方／植物性食品について／動物性食品について／その他の食品／正しい調理／正しい食法／母性は文化の源泉／西洋栄養学貧困の原因／マッカーラム博士の食生活原理／日本精神と世界観／附録一 高度国防自給自足国家国民身心「絶対健康」生活確保に要する全体性基本純正食品の最低絶対必要量、他

# しよく せん 食箋料理

## について

### 病人を治す料理の心得

かず え  
大森 一 慧

昭和54年2月11日

正食料理講座での講義

## 同じ食箋料理は長くつづけない

今日は、食箋料理についてお話しするのですが、正食の普通のお料理と、どう違うかということからお話ししていききたいと思います。

普通の正食料理は、だいたい健康な人が日常いただく料理です。食箋料理とは、体の具合の悪い人、病人の人の体を治すための料理です。ですから、食箋料理というのは、あくまでも一時的な料理であって、いつまでも同じものを続けるものではありません。

病気というのは、体の「かたより」ですから、「かたより」を「正常」へもっていくのが食箋料理です。たとえば、自動車を運転していて、道の左側にかたよりすぎたとき、これを真ん中へもっていくために、ハンドルを右に切るようなものです。だから、ハンドルを右へ切ればいいといったからといって、同じ食箋料理を、半月も一カ月も、半年もつづけるものではないのです。特にきわどい病人の場合には、時間ごとに変えていかなければならない場合もあります。ふつう、食箋というものは、長くても一週間です。体質、病状によって、どんどん変えていかなければならない、ということをお話し

に入れておいてください。

それから、これこれの病気の場合はどういう料理、どういう手当て、ということが本に書いてあったり、講義があるのですが、ひと口に「〇〇病」といっても、実際の状態は、病気の初期の段階、中期、末期、快復期など、さまざまですが、本や講義では、各段階について細かく説明することは不可能なことです。

だから、「〇〇病の治し方」といっても、あくまでも平均値にすぎません。本にこう書いてあったから、とか、講義でこう教わったから、といつてもその通りにやれば、それで万全だということにはなりません。目の前の具体的な病気をどうするか、ということを考えて、料理なり、手当てなりをすることが大切なのです。

結論的に申しますと、「〇〇病」に対しては、基本的には、本に書かれていたり、講義で話された食箋料理、手当て法を基本として、目の前の病人のその時の症状によって変化をつけていく、ということです。

正食で病気を治す場合に、病人が正食とはどういふものか知らないのに、

「これがいいから食べなさい」といつて、食箋料理を持っていても、病人はなかなか食べないでしょう？」

「やっぱり、正食とはどういうものなのか、どういうふうに着たいのか、その病気はどうして起きたのか、つまり、どういう悪いものをたくさん食べたから、その病気がなったのか、ということをも十分にさとつてもらわないうで、ただ、『玄米を食べろ』だの、『これが、あなたの病気を治す料理だから食べなさい』といったも食べてくれないし、無理に食べさせても、期待するほどの効果はあがりません。」

「だから、まず、正食とはどういうことか、ということをしつかり相手に納得させることが第一に必要であり、そのためには、日常生活の中で、家族の間でも、地域の中でも、お互いの心のつながりができていなければなりません。」

特に病人を指導する立場に立たされた場合、病人とのあいだに信頼関係ができていない場合、比較的の問題なく、指導ができると思います。また、主婦

の場合、料理に心をこめて、つねに家族が健康で明るく過ごす料理、しかもよろこんで食べてくれる料理を作ることに、家族の信頼を深めることになると思います。

お料理にほんとうに心がこもっていれば、たとえ専門家のように上手にできなくても、相手は喜んで食べてくださいますし、病気は治ります。しかし、技術だけに執着して、それを食べる相手のことを無視した料理は、見た目には大変立派でも、治療効果は薄いです。また、心をこめるといふことは、ただ相手のことを念じるだけでなく、正しい知識、すなわち、食品の陰陽を正しく理解して、正しい料理方法にもとづいて料理をすることです。

料理が、生命と生命維持の芸術であるということ、私は、大変感動することがあります。

こんなお料理を皆さんが食べられるということには幸せだし、そういう料理を教えてくださいと先生がいらして、誰でも希望する者は勉強できるということ、すばらしいことだと思います。

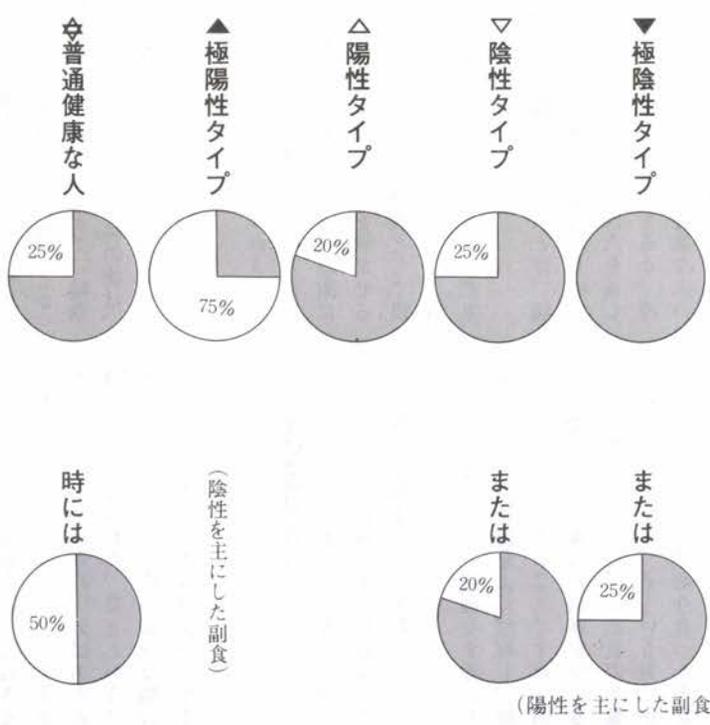
## 治療食を作る料理人の心得

### ①病状を知る

治療食を作る場合、まず、病態をよ

く理解することです。今、病人が胃が悪いといつても、どの程度に悪いのか、

### ◆主食と副食の割合(アミ版が主食、白が副食)



■原則としては、陰性タイプのほうが副食を少なくしますが、基本料理のように、よく煮しめて陽性にした副食の場合は、陽性タイプの場合は少なくしますが、その他に、あっさりした料理を少しつけます。また、極陽性の場合は、副食の質自体が、他の体質の場合とは、ぜんぜん違ってきますので注意してください。

少々具合が悪いくらいでしたら、特別な食箋料理でなくても、普通食程度で治ります。それを気長にやれば、いつしか知らないうちに、「あら、私、胃が悪かったんだけど治っちゃったわ」ということになります。

まず、今、相手がどういう状態にいるのかを知ることです。それでその状態に合わせて料理を作っていきます。

### ②食品、調理の知識を十分持つ

食品の知識ということは、食品の陰陽であり、ナトリウム、カリウムがどのように、その食品に含まれているかということなのです。

それから、食箋料理になればなるほど、主食に対する副食の比は、厳格に守らなければいけません。

お料理をしていますと、つい副食に頭がいきがちですが、主食にしっかりと重点をおいてください。

主食をいかに上手に作るかがいちばん大切なことです。

それから、食品の陰陽だけでなく、その食品が、どこで、どのような方法で作られ、どのように貯蔵されたかという、細かい勉強もぜひしていただきたいと思えます。

### ③調理の技術

皆さん、先ほど、ヤンノー（小豆コヒー）をいただきましたね。吉成先生が「2時間煮ました」とおっしゃったら、皆さん、「ワーツ!!」とびっくりなさっていました。よく正食では、赤ちゃんに母乳の代わりにチチ粉を使いますが、トロ火で最低45分は煮ます。チチ粉は、極陰性タイプの病人、または、普通の玄米飯が食べられない時などにも使用します。

ほとんど主食だけで、副食を必要としないほど陰性で重症の人の場合、お料理には、十分時間をかけなければなりません。「時間をかけなければならない」ということです。澱粉でいえて摂る」ということです。澱粉でいえて十分にアルファ化することです。

簡単な、サツと作ったお料理は、健康な人や、極陽性タイプ、子供などには必要の場合もありますが、病人の場合にはほとんど使いません。消化吸収のいいように、軟らかいものとか、細かく調理されたものとか、温かいものとか、または、体温と同じくらいの温度のものを与えます。熱いもの、冷たいものは与えません。

細かく調理されたものの代表的なものに、鉄華味噌があります。鉄華味噌は、陰性のほとんどの病人に使用します。ごぼう、蓮根、人参を、ごくごく細か

く切り、油で炒め、それに味噌を加え、とろ火で長時間かけて仕上げた大変陽性な貴重品です。

ふるふき大根のように、やわらかいものは大きく切って長時間煮含めて使うこともあります。

食事は、ただ味だけではありません。口に入れた時の感覚とか、においとか、見た目にきれいにということ、季節の物もとり入れます。やはり旬の物は、その季節にいちばん合って大きくなるのですから、その季節の物を中心に献立を立てます。

病気によって、陰性タイプの人には温かくなりますが、陽性タイプの人には冷たくてもいいです。だから、急激に高熱が出た場合、熱いものを飲ませる必要はありません。（解熱剤として摂るものは別です）だからといって、冷蔵庫のものは絶対に使わないでください。

陰性だから極端に熱いものとか、陽性だからといって極端に冷たいもの、というのでなく、一応、全部火を通してたものを、人肌より温かくするか、冷たくするかしてください。健康な人の場合、少々冷たくても、熱くても、そうひびきませんが、極端に陰性とか陽性になっている場合は、温度ひとつが非常に影響します。

もう今にも死にそうという極陰性の病人がせがむので、冷たい水をちよつと、本当にくちびるにさわるだけやっただけに、目が上がり、失神し、尿をもらしてしまふようなこともあります。失神するだけでなく、死んでしまいます。そういう重症の病人に皆さんが立ち合うことは少ないと思いますが、たとえば、おじいさん、おばあさんが急に病気になる、などということがあると思います。そのような場合、急激な温度差のものは気をつけてください。

### ④深い愛情を持つ

ひと口に申しまして、愛情を持つということとは、料理に重点をおくのではなく、食べる相手に重点をおくことだと思えます。

病人の身になって料理をすることであり、病気の状態をよく理解し、症状に合った料理をすることですが、慣れない場合は、指導者の指導を受けることも必要です。お近くに正食の先輩がいらっしゃったら、そういう方に指導を受けるとか、会で知り合った方たちと連絡を持つとか、重症だったら、会の方に連絡をとられるとかされるのが賢明と思えます。

それから、病人がどのような順序で

食事をするか、ということを知ることです。病気の状態を理解し、それに合った料理を作る目安となります。症状に合わせた料理のつもりでも、それを病人が要求しない場合があります。

食事を出して、そのまま下がってしまつては、病人がどのように食べたか分かりません。病人の場合は必ず同席するとか、できれば、あまり重症でない場合は、いっしょに同じ食事をしながら、今、病人がどのような状態にいるかを見ます。

正食を厳格に実行していますと、多くの人が、味噌汁でさえ重すぎて入らなくなることがあります。そのような時、すまし汁に変えれば入るとか、ご飯をおかゆにするとか、めん類に変えるとか、また逆に、めん類をご飯に変えたり、野菜スープを味噌汁に変えたりといったことが、自然に理解できるようになります。

病人が、「今これは欲しくない」といった時は、「あなたの体が変わつてきて、そういうものがいらなくなつたのでしよう。今度は、他のものに変えてみましょう」といった、病人といっしょに、次に何を食べるかを考えることや、生理状態によつて要求するものが変わっていくことや、次の段階の変化を予測して話してやりますと、正食を

実施していて起こる変化を不安なく過ごすことができます。

正食を実行しておりまして、どんなに快方にだけ向かつていけばよいのですが、その過程には、いろいろな症状が出てきます。そうなりますと、病人だけでなく家族も不安になってきます。そのような場合には、現在の状態をよく説明してやることは、どうしても必要です。

### ⑤ 摂取量など

私は、病人食を盛りつけずる場合、十分に盛りつけすぎて、よく主人に叱られたものです。食事の量は、育つた家庭環境によつて大きな差がありますので、基本の量をしっかりと頭に入れておいてください。

病人食の場合、副食の一回量は、主食の量によつて決まってきます。主食の量は、腹七分目から八分目、少なめにします。一回一回の食事の中からその人の適量を決めていきます。このように、食事の量とか、傾向とか、その人のくせを知ること、その人の体質の判断になります。

### ⑥ その他の注意

調理する者の衛生に気をつけることは、正食でも一般の料理でも、変わり

ませんが、正食の場合、これにさらに陰陽の調和とスマートさを加えてもよいのではないかと思います。

たとえば、献立の中に陰性のものを3つ以上重ねない、とか、一つのを切つたマナイタで、続けて次のものを切らない、材料を入れる手順を間違えない、(陰性の強いものから入れ、

## 食箋料理のいろいろ

### ■ 玄米スープ

玄米スープは、重い病気でご飯が入らない時、口腔内のはれもの、のどの病気で飲みこむことができない場合、高熱の場合、(熱のある場合、ご飯を食べさせただけで、また熱が出る場合もあります)消化器が極端に衰弱して悪い場合、内臓手術の後、急性の伝染病、母乳不足の場合、母乳代用や、軽食として使用します。

① 主食代わりに使う場合で、特別の使用法の場合

破傷風のような、陽性症の病気の時は、ご飯をやらないで、玄米スープの中に大根卸しを入れて飲ませます。ペストは一日3合を主食代わりに、それだけで飲ませます。

脳膜炎(噛めない状態の脳膜炎)は1合ずつを、一日3回から5回に、塩

陰性がぬけたら、次の材料を加えていく)また、作業は、流れるようにスマートに行なうこと、などだと思います。

料理人の心得などを申しましたが、私が、今日まで病人食を作つてまいりまして感じたことを申し上げたにすぎませんので、これらのことが、皆様の参考になればと存じます。

からくして主食代わりとして飲ませます。これらの使用法は、特別の例ですので、指導を受けられた方が望ましいと思います。

### ② 解熱剤として使う場合

これは、体力が弱つて、解熱剤として、第一大根湯などが単独で使えないような時、病人、子供、老人には、玄米スープの中に、大根おろし、大根おろし汁、または椎茸、干し柿、キンカンの葉などを入れて用います。

### 今年のカゼにキンカン

今年の風邪は、大変セキやタンが出まして、蓮根湯では治らないで、次の方法を使用したところ、よく治りました。

一つまみの玄米を洗つて、きつね色に炒り、3合の水を加え、キンカンの

葉（葉がなかったら、実でもよい）を4、5枚入れ、2合に煮つめて、一日何回か、またはセキの出る時に飲ませます。子供が、苦しくて飲まない時は少量の米あめ、または、リンゴ（紅玉か国光、甘い大きいものではないけません）を卸して汁を入れて、いっしょに煮て飲ませます。椎茸、干し柿などを使用する時も、この方法を用います。

これは、百日咳とか、そういう傾向のセキに使用しますが、今年の風邪には大変効果がありました。

毎年、風邪が流行しますが、第一大根湯一回で治る風邪、ねぎ味噌、蓮根湯で治る風邪、今年のように、キンカンの葉で治る風邪と、型がいろいろあります。

### ②利尿剤として使う場合

尿の出をよくし、むくみを取る場合に使います。この場合も、利尿剤が単独で使えない場合で、玄米クリーム茶さじ1杯に対して、水をカップ1杯180〜200cc以上加えます。玄米スープを使用して、むくみが取れないという場合、濃度が濃すぎる場合が多いので、利尿剤として使用する場合は、薄くします。その点、気をつけてください。玄米スープは陰性のむくみを取る場合ですが、これに大根卸し汁を入れて使用することもあります。

利尿剤として、ヤンノーを使用することもありますが、この時も濃度は薄く、45分以上、とろ火でよく煮たものを使用します。

母乳代わりに玄米スープでなくチチ粉を使用する時も、45分以上、よく煮てください。私の場合、全部母乳で育てましたので、チチ粉は、飲みものとして時々使用した程度でしたので、母乳不足の相談を受けました時、チチ粉を煮る時間を20分くらいと申しましたところ、おむつを見ますと、粉状で出てきているので、これは大変だ、と煮る時間が不足していることに気づきました。それ以来、45分以上煮てくださいと申し上げております。

### ③ノドのかわきに使う場合

食欲がなくて渴きをおぼえる場合で、胃ガン、胃カイヨウなどの時、多く使います。食欲があつてノドのかわく時は、ほうじ番茶のうがいで済みますが、食欲がなくて渴きをおぼえる時は、玄米スープに少量の塩を入れて飲ませます。

よほどの陽性体質でないかぎり、必ず玄米スープでも、ほんの少量ですが塩を入れて使用します。同じ病名でも、その原因が、陽性から来ているか、陰性から来ているかで、玄米スープの使

用方法が異なります。たとえば、肺炎の場合ですが、陽性の時は、玄米ス

### ■玄米クリーム

これは、玄米スープよりも少し固い物が食べられる場合に、おかゆに入る前に使います。

玄米クリームの、もつとも多く使用される場合として、ガンがあげられます。ほとんどのガンの場合、重症になりますと、玄米飯を噛む力がなくなります。また、玄米御飯が食べられる状態でも、熱のある時などは、玄米クリームにします。

ガンの場合は、主食として玄米クリームに、鉄華味噌、ゴマ塩などを、パツとふりかけて用います。玄米クリームには、金平や、ひじき蓮根ではなく、鉄華味噌やゴマ塩が適していると思います。金平や、ひじき蓮根は、おかげが入るようになってから使います。

また、玄米クリームを与える場合、野菜スープが清汁をつけます。特にガンの場合は、内部炎症がありますので、とてものがかわきます。その炎症を抑えるのに、醤油味が一番効きます。

### ■葛

玄米クリームと同じような扱い方を

プの中に椎茸を入れ、陰性の時は、梅干を入れるといったこともします。

するものに、葛があります。急いでいて、玄米クリームを作つてられない時や、熱のある時などに、よく用います。

葛を使う場合、主食代わりに、解熱剤、のどの渴きなど、用途によって、濃度を変えます。玄米クリームくらいの濃さにして、主食代わりに、また、玄米スープのようにうすくして、解熱剤として用います。

また、解熱剤を用いて、一〜二日絶食した時、下痢をした時など、普通の食事に戻る前に、必ず葛を与えるようにします。

それから、ヤンノーとチチ粉に葛を入れて、貧血、冷え症、食欲のない場合に使います。はじめ、ヤンノーとチチ粉をよく煮て、出来上がった頃に、水溶きした葛を流し入れ、もう一度煮立てて仕上げます。これは、丑三時になると精神不安定になる病人や、冷えて寝つかれない場合などに使用します。

また、その心配のある時は、夜、寝る前に、コーヒー茶碗七〜八分目くらい飲ませますと、効果があります。

子供の腸に熱のある場合、うすめの葛湯を与えます。熱が高い時は、葛湯

の中に、リンゴのおろしたものをまぜて飲ませます。

その他、梅干や昆布の黒焼き、ゴマ塩などを頓服する場合、そのままでは、胃壁や腸壁を痛める心配のある時は、葛湯の中にまぜて飲ませるか、葛で巻き込むようにして頓服させます。

葛には、整腸、発汗、解熱、鎮痛などの作用がありますので、腸の悪い人には、葛を主食代わりにしたり、また、料理にも多く使用すると、効果がありません。腸の弱い人にとって、葛は欠くことのできない貴重品です。

腸の弱い人は、料理にずいぶん気をつけたつもりでも、ちよつとした食べ物や食合せによって、すぐ下痢をしてしまいます。そのような時は、必ず葛湯を与えます。

実際に、私の父が大腸ガンになった時のことですが、ちよつと冷えたなど思つた程度でも、すぐ下痢をしまして、その度に、葛を固練りにして食べさせると、一度でピタリと止まりました。この場合、葛湯でなく、葛練りの形で与えました。

- ・葛湯 葛茶さじ1、水1合
- ・葛練り 葛小さじ1、水1合、塩少々

### ■おかゆ

腸の弱い人、老人、幼児、陽性体質

の人などに、玄米御飯では固すぎるという場合に、使います。

特に、陽性カタルのように、急激な下痢をした場合は、一回葛湯を飲ませてから、おかゆを食べさせます。玄米をよく噛むことで、最高の効果をあげることができのですが、腸の病気の場合は、それができませんので、長時間かけて作つたおかゆを与えます。

それから、病気の予後に使います。玄米スープ、玄米クリームをいれて、じよじよに回復して、おかゆを与える場合と、症状によっては、すぐおかゆを与える場合とあります。

風邪のように、健康な人が一時的に高熱を出したという場合には、みそおじやを使います。おかゆとおじやを混同している方がいらつしやいますので、注意してください。ちよつと風邪気味かなと思つた時、食べ過ぎたあとなどは、おじやがいいでしょう。

小豆がゆは、陽性過多の月経痛とか、マラリアに使います。「おめでどう」と間違ひやすいので、注意してください。この場合、玄米は炒らないで、そのまま煮ます。

おめでどうは、玄米をきつね色に炒つてから煮ます。これは、健康な人や子供が、ちよつと食べ過ぎたなどという時や、腎臓の弱い人とか、臓器萎縮の

老人によいのです。

### ■ゴマ塩

私のところでは、玄米を始めた最初の頃は、ゴマ塩と金平、鉄華味噌が切れたら、調子が悪くなると、主人が申しまして、いつも切らさないように注意しております。

一般の自然食から正食に入られた方の中に、このゴマ塩の重要さに気がつかれていない方が多いのですが、正食者にとって、絶対に欠かすことのできないものです。

#### ●ゴマと塩の割合

陽性体質・子供・老人……ゴマ9対1塩健康人……………8対2

陰性体質・病人・重労働者……7対3

ゴマには、老化防止、鎮痛、強精、浄血、健脳、強筋、便通、美肌等の効能があります。ゴマのナトリウム、カリウムの拮抗表をみますと、相当に陰性なものです。そこで、食養では、塩を加えて、ゴマ塩にして、ナトリウム(陽)、カリウム(陰)の拮抗(NK)を調和して、摂っているわけです。

食養料理の中で、陰性のものと、陽性のものとを調和させる一番重要なことは、主食と副食の割合です。どんなに調理の調和がとれていても、主食と副食の割合が、3対1から大きくはず

れていては、食養料理とはいえません。

また、一つの器に盛つたその中で、調和がとれ、一回の食事全体で調和がとれているものが、最高の食養料理であり、一般の料理と異なる点です。そういう意味で、ゴマ塩も、きちんと調和がとれています。

9対1から10対1のゴマ塩は、特別のもので、子供(幼児)や、よほどの陽性体質の人、老人に用います。これらの人でも、8対2のものでもかまいません。塩気が強いなど思つたら、ゴマ塩をかける量を少なくすれば、よいのです。

中には、塩を入れないで、ゴマだけかけている人がおりますが、ナトリウム、カリウムの拮抗からみて、やはり、ゴマ塩として、調和してとらなければいけません。

特別の使用法として、交通事故、大きなけが、やけど、流産、その他の出血、吐血、喀血、陰性の不眠症、生理痛などの場合、一時的に頓服して用いることがあります。

やけどや、交通事故の場合、手当てをする前に、まず、小指大のゴマ塩をオブラートに包んで、2〜3個、頓服させます。この時は水分はやらずに飲ませます。7対3のゴマ塩がよいですが、ない場合は8対2でも手近にある

ゴマ塩を用います。ゴマ塩がない場合は塩でもかまいません。塩の場合は葛を少し濃いめに作り、葛で塩を包むように入れて与えます。また、葛にゴマ塩を入れますと粘り気がなくなり、サラサラになりますので、与える直前にゴマ塩を入れるようにします。

頓服として使用するものにゴマ塩以外に、昆布の黒焼き、梅干の黒焼き、髪の毛の黒焼き、コーレン等があります。昆布、梅干の黒焼きは、単独で頓服として使うことはあまりありません。多くの場合、コーレンと混ぜて頓服します。コーレン7に対して昆布の黒焼き3の割合です。髪の毛の黒焼きは、流産しはじめているような時、はじめゴマ塩の頓服を用い、それで出血が止まらない場合、または、血液ガンのように、血液それ自体が大変陰性状態で出血が止まらない場合などに、連続して使用することがあります。

普通、食事の時には、御飯一杯に茶さじま〜1杯くらいかけますが、特にゴマ塩を多く摂る場合として、慢性の胃腸病、神経炎、便秘、痔、抜け毛、ガン、結核のような消耗疾患などがあります。

肝、腎、高血圧、白髪などには、あまり、ゴマ塩をたくさんは必要としません。量も少なく、塩気も9対1くら

いでよいです。

普通の大人が使用する時には、白ゴマでなく、黒ゴマでよいと思います。子供がゴマが好きで多く摂りすぎる傾向があったり、女の子さんが陽性過多の場合は、白ゴマがよいでしょう。ちょっと気の強い奥様でしたら、白ゴマでもよいでしょうが、必ずしも、女性では白ゴマでなければいけないということではありません。

また、子供の場合でも、黒だ、白だと、あまり神経質になることはないと思います。両方作って、好んで食べる方を食べさせればよいのです。

私は今日まで、二十数年、正食をしながら、さまざまな病人の方と接して参りましたが、大人の病人で、白ゴマでなければならぬという方には、まだ、お会いしておりません。

ゴマ塩は、必ず、よくすりつぶさなければ、吸収されません。ゴマ塩と、一口に申ししても、各家庭によって、作り方がさまざまです。ですから、皆さんに、料理の基礎をしつかりと、身につけていただきたいと思えます。

人間とは、たいへん勝手なもので、こういうった勉強も、自分に都合のいいように理解し、それを自己流にアレンジして作ったり、応用したりします。これは、大変すばらしいことであり、

それはそれでよいのですが、やはり、基礎だけは、いかなる場合でも、しっかりと身につけて、守っていかなければならないと思います。そういうった意味からも、勉強のできる集りに出席なさって、自分の毎日の生活を反省することも、必要なことかと思えます。

## ■金平

材料の午茅、蓮根、人參の割合によつて、その使用法が異なります。

- ①午茅50グラム、蓮根30グラム、人參20グラム、油大さじ2
- ②午茅25グラム、蓮根50グラム、人參25グラム、油大さじ2
- ③午茅10グラム、蓮根80グラム、人參10グラム、油大さじ2

普通の健康な人、特別な食養を必要としない人

貧血、顔色の悪い時、潰瘍等  
結核、ぜんそく、気管支炎等の胸部疾患。  
午茅には、便秘、浄血、利尿、解毒、発汗、強精、消炎、熱さまし、排膿等の効能があります。野菜は、すべて、こういうった効力を持つており、それらを混ぜて使用することによって、複合的な効果が得られます。

人參は、造血、解毒、潰瘍で悪化したような病氣、炎症、皮膚炎、皮膚のか

サカサなどに効力があります。

造血を目的とする場合には、参泉参泉を用います。これは、人參のエキスで、オーサワジャパンで発売しています。蓮根の効能は、解熱、健胃、強壯などで、心臓病、ぜんそく、せき、たん、などの痛み等によく効きます。

金平はほとんどすべての病気に使用しますが、陽性の腸カタル、腸チフスには必要ありません。また、痔には、人參を入れない金平を使用します。人參にはビタミンCが多いので、人參入り金平では痔は治りません。なお、結核、陰性の糖尿病にも人參は不用です。

子供には、普通、人參はいらないといわれますが、正食の場合、子供がよろこんで食べるようなら与えるべきだと思います。それは、一般の食事をしていられる方は、動物性食品の中にビタミンAを含むものが多く、これらを多く摂つておりますし、子供自身、陽性なので人參を必要としません。しかし、

菜食の場合、ビタミンAを含んだ植物性の食品は少なく、人參、南瓜のような、カロチン色素を多く含んでいる食品を摂ることによって、ビタミンAの補給をしております。ですから、子供でも、人參を好んで食べる場合があります。

その反面、ネギや大根が嫌いな子も

多いです。これは、ネギや大根は、動物性食品の毒消しに摂りますが、動物性の入っていない菜食の子供たちには、あまり必要でないからです。

このように、正食をきちんとしている場合は、生理的に必要としないものは、本能的に食べたがりませんから、偏食ではないかと心配して、無理に強制する必要はないと、私は考えます。

体質が変わってくれば、自然に食べるようになります。しかし、ワガママからきている食べず嫌いは、治していかなければなりません。

味つけは、ガン、結核、潰瘍のような陰性病の場合には、普通よりも醬油を多めに入れて、こいめにしたらよいと思います。また、男性や、重労働をする方にも、同じようにします。

### ■ひじき蓮根

ひじき蓮根も金平と同様、ほとんどの病気に必要です。

ひじきには、体力強化、老化防止の作用があります。

高血圧、動脈硬化、精神病の人などは、多く摂るようにしたいものです。

腸カタル、腸チフス、中耳炎、ジフテリア等、腸と腎臓の病気には、ひじき蓮根は不要です。

### ■ネギみそ

ネギは一切の魚肉の毒を消します。

常備菜として、また、他の料理の味つけとしても使います。

ネギみそとは異なりますが、多く用いるものに、ネギみそ湯があります。

陽性の不眠症、風邪、身体の芯に熱がこもっているような時に用います。

ネギみそ湯の作り方は、大さじ一杯の豆みそを団子にして、表面にこげ目がつく程度に焼いて、器に入れ、その上に、大さじ山盛り1のきざみネギを入れて、カップ1の熱湯をそそぎ、よくかきまぜて、熱いうちに飲みます。

風邪気味だなどと思ったら、夜、寝る前に飲まれるとよいでしょう。

### ■鉄華みそ

鉄華みそも、病気に合わせて、材料の割合を変えます。ただし、これらは、金平もそうですが、病人食の場合の割合で、普通食としてお使いになる時には、「マクロビオティック料理」の本にのっている割合でけっこうです。

①午茅120グラム、蓮根80グラム、人參50グラム、生姜5グラム、みそ300グラム、油120グラム

リウマチ、神経痛などの病人。普通の人にもよい。

②午茅50グラム、蓮根150グラム、人參

50グラム、生姜なし、みそ250グラム、油120グラム

せき、百日咳によい。

③午茅30グラム、蓮根140グラム、人參30グラム、生姜5グラム、みそ200グラム、油100グラム

せき、胸の病気によい。

以上の三通りがありますが、より陽性にした場合は、自然薯を入れて、自然薯鉄華を作ります。また、オーサワジャパンでは、鯉入り鉄華も売っています。陰性の病気の場合には、よいでしょう。

実際に使用する場合は、金平と同様で、蓮根の多いものが、胸、結核、肺炎、せき等の症状の時に使いますが、他は余り差がありません。鉄華みそもほとんど全部の病気に使えます。貧血の場合は、特に多く用います。

中耳炎、陽性の眼病にはいりません。

鉄華は、金平などが使用出来ない重症の場合でも、おかゆや、クリームにふりかけて使います。大変貴重な食品です。ですから、本当に精神をだめて作ります。よほど真心を込めてしなければ、出来のよいものは作れません。

また、出来たものは、保存もききますりませんので、大量に使用するものではありません。大事に使用してください。

大豆は、肥満病、糖尿病によく効き、整腸、腸内異常発酵防止、美容、健脳等の効能があります。

正食の場合、大豆がいいからといって、そのまま煮たくさん召し上らないうで下さいね。健康な人でしたら少々はよいのですが、病人には、陰性すぎます。ですから、大豆の陰性に塩と時間の陽性を加え、より陽性にした、みその形でとりまします。

昔は、大豆製品として、豆腐や油揚げ、がんもどき、厚揚げなど、いろいろと品質のよいものがありました。最近では、AF2は禁止されたので、使用されなくなりましたが、ニガリを使わず、その他の化合物を使用していますので、あまり感心しません。

どうぞ、みなさん、お宅に帰られましたら、各地域で、昔の豆腐の製造法を守っているお店をさがして、それを守り、育てていくことを心がけてください。これも、正食を広める活動のひとつであると思います。

豆腐にかぎらず、すべてのものは、自家製のものの方が好ましいのですが、現実には、いろいろな制約がありますから、やはり、より多くの方々に理解していただいて、社会的な動きを拡げていく必要があると思います。

玄米を食べている私達だけでなく、

一般の消費者の方々も、食品に対する関心が強くなってきておりますから、力を合わせて、自分の家庭、それをとりまく地域を守っていききたいと思えます。

以上は、余談ですけれども、皆さんが、ただ病氣治しや自分の幸福だけのために正食をするのではなく、もっと大きく、人間愛まで考えていただけたいらと思ひ、一言申しそえました。

#### ■ソバクリーム

そばの効能は解毒、便通、特にコレステロールのある人、高血圧、脳軟化、老人等によいです。

ソバクリームは、玄米クリーム、玄米スープと同様、玄米が入らない場合に使用します。特に老人によく使用します。

そばをいろいろに料理するのも勉強になります。正食の場合、動物性を摂らないので、冬や寒い時に身体をより健康に保つためにか、陰性タイプを陽性を持つていくような場合とかに、そばを上手に使います。

昔、私の家では、小麦粉は陰性だからと、そば粉で天ぷらを作りましたが、午芡の天ぷらなど、カリッ、カリッ、としておいしいものです。また、さつま芋のようなカリウムの多い食品を、

ナトリウムの多いそば粉と合わせて料理することも、たまにはよいのではな

いでしょうか。ソバクリームは、脳軟化、ガン（陰性）、特に胃ガン、動脈硬化、高血圧、眼底出血などに用います。脳卒中で倒れたおばあさんを、そばがきだけで治したこともあります。

そばは、ナトリウムがあり、それでいて比較のカリウムも多いので、陰性の脳軟化と、陽性の脳卒中の両方に効きます。そばがきを使用する場合は、薬味としての、大根おろし、きざみネギを忘れないようにして下さい。大根おろしが使えない場合、そばがきを団子にして、野菜スープ、清汁の中に落してもよいでしょう。

そばは、ヨウ、疔、大病後完全に回復しないうちには、使用しないで下さい、再発することがあります。

#### ■鯉こく

急性の熱病の後、病気の回復時、または、貧血のひどい時、本人の体力だけで増血できないような場合などに、一時的に血液を補う目的で使います。

また、病気ではなく、母乳の分泌を助けるためにも使います。

極端な陽性症以外は、ほとんど全部の病気に使えます。

特効食としては、中耳炎の場合、毎日お椀に二、三杯飲ませます。それから、できもの一切、リウマチ、その他の病気では、陰性で貧血気味の時使いますが、体が少しでも陽性になりますと、くどくど嫌だと申しますので、そうなたら必要ありません。

鯉こくは、あくまでも食養鯉こくとして正しく料理したものに限ります。料理屋で出すものでは、効き目が少ないと思います。食養鯉こくと料理屋の鯉こくでは午芡の量が違います。

午芡の生汁を盲腸炎で苦しんでいる人に飲ませますと、うそのように治ります。午芡の生汁さえあれば、手術など必要ありません。婦人の陰門のかゆみ、はれ、にも生汁をつけます。また、のどにタンがつまった時、生汁を飲用します。

午芡料理は、化膿性疾患、腫瘍とか、乳房炎、リンパ腺炎、じんま疹、湿疹に効きます。

一般の食事では、比較的、午芡料理を食べることが少ないので、食養を始めた頃は、よく摂ります。しかし、長年やっていますと、子供など食べなくなりませんので、午芡料理は金平と決めつけしないで、形を変えて、常時、少しずつ摂りたいものです。

#### ■小豆南瓜・小豆昆布

小豆南瓜は、膀胱とか腎臓などの尿が残って排尿がうまくいかない場合など、陰性で締まっているタイプ（陰性の萎縮）に使います。

小豆昆布は、陰性で腎臓などがゆるんで、むくんでいる場合（陰性の肥大）に使います。

また、陰性の萎縮、陰性の肥大、いづれでもなく、むくみもそれほどない場合、小豆と昆布と南瓜を入れて使うこともあります。

特に、小豆昆布は便秘症に使います。糖尿病にも小豆と昆布、南瓜を使います。この場合、陰性でも陽性でも、どちらにも効きます。

心臓病で便秘している場合、小豆と昆布を塩味で煮て、小豆だけ食べさせます。

小豆と昆布と南瓜を使うのは、緑内障、脳充血、流産した場合です。流産は陽性の場合だけに使います。

陰性の場合には小豆昆布。陽性の場合には南瓜が入り、陰性の場合には南瓜を抜くと覚えておかれたらよいと思います。今まで話してまいりましたのは、主食以外に一碗つける場合です。

脳貧血の場合には、小豆昆布の昆布を抜いて、小豆だけを主食として食べさせます。でも、私は、実際に使用した

ことはありません。ヤンノーをこいめに仕立てて、使用しました。

### ■塩番茶

これはお番茶に塩1%を入れて一緒に煮出したものです。

吐血を止める場合に使用しますが、この時は、塩は1%よりも塩からくして使います。

食べ過ぎて胃の具合が悪くて、梅生番茶とか、醬番が間に合わない急ぎの場合には、煮出さないうで、器に塩を入れ、お茶をそそぎ入れ、かき回したものを飲ませて吐かせます。

目の病気は全部、塩1%のほうじ茶で洗眼します。その後の処置は病気によって違いますが、たいていはゴマ油を煮沸して濾したものを点眼します。鼻づまりも、1%の塩番茶で洗淨します。

肝臓が弱くて便秘している場合、塩番茶をからめにして、相当の量を、飲むだけ飲ませて下痢をさせることもあります。肝臓は毒を消す所ですから便が詰まると症状が悪化します。しかし、普通の下剤が使えないので、塩番茶を使う訳です。

質問——昔、江戸時代などでは、番茶でもちよつと塩を入れて煮出して、それを普通の飲用にしていた習慣がど

こかにあるんです。カリウムが多いということでもナトリウムをちよつぱり入れたのでしようか。食養の場合をういう風にやってみようですか？

答——陰性体質の場合はそれでもよいと思います。しかし、江戸時代は現在ほど、一般の食事に、動物性が入っていないだったので、塩を入れたのでしようね。しかし、現在では、食生活も変わり、体質も変わって来てますから、飲みものに、それだけ気を使うのなら、玄米茶を使用されることも、一方法だと思えます。

市販されている玄米茶ではなく、玄米をよく炒って、煮立ったお湯の中に一つまみ入れ、お塩を少し入れ、弱火でよく煮出して使ったらよいと思えます。これですと、食欲のない陰性タイプのの人に、主食に近いものを入れていく一つの方法にもなります。

お茶によらず、醬番、梅生番を病人に差し上げる時は、必ずご自分で味をみてからにしてください。分量通り作っても、醬油の味とか、生姜の入れ具合が味が違ってきます。

そして、それを飲まれた後、味はどうですかと、聞いてみます。その病気の本人には、基本の味では、塩気が強すぎるか、うすすぎるかが分かりませんし、そのことが体質の陰陽の見分け

にも役立つ立ちます。基本通りに作って、そのまま差し上げてしまうだけでは、その人に合っているのか、合っていないのか分かりません。

以上、いろいろと話してまいりましたが、初めての方は、食養料理はむずかしいとお感じの方も多いと思います。が、普段は、普通の料理でいいのです。重症でなければ、料理の基本さえ忘れなければ普通の玄米食で治ります。

陰か陽か分からなくなったら、重症の場合でしたら、玄米スープにするとか、葛にするとか、中庸のものだけで押し行てみてください。副食なしの百パーセント穀食と、みそ汁一杯、漬物二切れでけっこうです。

百パーセント穀食というのは、圧力をかけて炊いた御飯だけでなく、おかゆ、おじや、玄米クリーム、そばがき、重湯など、いろいろな形で摂ります。玄米が入らない場合は、めん類でも、粉食でも、病人がスムーズに食べられるものをあげます。

世話をする者の一方的な押しつけではなく、病人が喜んで食べられる食事で、食箋からはずれていないものを、差し上げたらよろしいと思えます。

### 発本誌の用語解説

C (シーアイ) …… Le Centre

Ignoramus

〃無知なる者のセンター〃の意味。無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が青年教育の家を、M I 〃 Maison Ignoramus と命名。ごさかしい知恵をすて、無知、バカであることに徹底したものが真の幸福を得ることができ、というわけ。

G・O (ジーオー) …… Georges Oh-sawa (ジョルジュ・オーサワ、英語ならジョージ) 桜沢如一先生の外国でのペンネーム。如一をジョージにあてたもの。

P (ピーユー) …… Le Principe Unique (ル・ブランシップ・ユニック) ただ一つの原理、無双原理のこと。宇宙をつらぬく根本法則のこと。

マクロビオティック …… macrobiotique (フランス語) 英語ではマクロバイオティクス macrobiotics、形容詞は macrobiotic マクロバイオティック。元の意味は「長生術、長生き法」だが、桜沢先生の提唱による正食法の意味で使われている。宇宙の秩序、法則にのっとりた人生の道のこと。大自然とともに生きる生活法。

陰性・陽性 …… あらゆる物の性質を二つに分けて、遠心・拡散・寒冷・カリウムの多いものを陰性(▽)と呼び、求心・収縮・暖熱・ナトリウムの多いものを陽性(△)と呼ぶ。

# 正食医学による 健康相談

担当 / 大森英桜

|          |     |
|----------|-----|
| 脳軟化      | 73  |
| ネフローゼ    | 75  |
| 陽性胃腸病    | 78  |
| 陽性腎臓病    | 80  |
| 不妊症      | 83  |
| 白内障      | 85  |
| 昔の食養の誤り  | 87  |
| 高血圧      | 90  |
| 子供のO脚    | 92  |
| 遅脈       | 94  |
| 陰性のリユーマチ | 96  |
| 陽性のリユーマチ | 100 |
| 水泡性角膜炎   | 102 |
| 気管支拡張症   | 105 |
| 椎間板ヘルニア  | 107 |
| 内臓の弱い子   | 112 |
| 難治性てんかん  | 112 |

## 目次

## 索引

この索引は、病気などの名称を50音順に並べたものです。「胃カイヨウ77-2」とあるのは、「胃カイヨウについての記述が、本誌77ページの2段目にある」という意味です。

|          |            |
|----------|------------|
| い        |            |
| 胃カイヨウ    | 77-2       |
| 胃カタル     | 76-3, 77-2 |
| 胃腸病 (陽性) | 75-3       |
| う        |            |
| 魚の目      | 96-1       |
| お        |            |
| O脚       | 90-1       |
| か        |            |
| 肝臓病      | 90-1       |
| き        |            |
| 気管支拡張症   | 102-2      |
| 気管支カタル   | 103-2      |
| こ        |            |

|          |            |
|----------|------------|
| 高血圧      | 87-1       |
| し        |            |
| 白ソコヒ     | 82-1       |
| 心臓病      | 68-3, 93-1 |
| シャククリ    | 107-3      |
| 腎臓病      | 73-3       |
| 腎臓病 (陽性) | 78-1       |
| 心筋梗塞     | 69-1       |
| す        |            |
| 水疱性角膜炎   | 100-1      |
| せ        |            |
| 絶壁頭      | 112-3      |
| ち        |            |
| 遅脈       | 92-1       |
| 直腸ガン     | 68-1       |
| つ        |            |
| 椎間板ヘルニア  | 105-1      |
| て        |            |
| 低血圧      | 101-3      |
| てんかん     | 112-1      |
| と        |            |
| 動脈硬化     | 68-1, 87-3 |
| な        |            |
| 内臓が弱い子   | 107-1      |
| ね        |            |
| ネフローゼ    | 73-1       |
| の        |            |
| 脳溢血      | 67-3       |
| 脳血栓      | 67-3, 72-2 |

|            |       |
|------------|-------|
| 脳塞栓        | 67-3  |
| 脳卒中        | 67-3  |
| 脳軟化        | 67-3  |
| は          |       |
| 白内障        | 82-1  |
| 鼻汁         | 110-2 |
| ふ          |       |
| 不妊症        | 80-1  |
| む          |       |
| ムチ打ち症      | 105-1 |
| り          |       |
| リユーマチ (陰性) | 94-1  |
| リユーマチ (陽性) | 96-2  |
| リユーマチ熱     | 109-3 |

■ここに「正食医学による健康相談」の特集を送ります。これは、あくまでも、その相談者についての具体的な相談であって、同じ病名だからといって、すべての人の、どんな時期にも必ず当ては

まるものではありません。また、同じ食養をいつまでも続けることはできません。体質が変わってゆくからです。当協会の他の出版物をよく読み、講習を受けて、よく研究されることを望みます。

# 脳軟化の治し方

——生姜湯、生姜油の手当てと海草料理で——

「Q」は質問相談者、「〃」は大森英桜先生の  
発言)

司会／この方(男性)は51歳で、会社に勤めておられますが、51年11月に、脳血栓になって、今も右半身にシビレがあります。完全にマヒしているわけではなく、少し動くそうです。関節、体、筋肉に痛み  
の症状があり、玄米を食べだして約2年ですが、  
ときどき魚が入ったり、交際上、お酒を飲むことも  
あり、外食されることもあるそうです。

しょうが湯で洗って、  
しょうが油でマッサージ

——しょうが湯で頭を洗うような手当ては、やってきたのですか？

Q／やっておりません。

——それでは、治り方がさうとう遅れますね。脳血栓で体がマヒする時は、必ず体の右半身か左半身

か、どっちかなんです。それで、右半身がマヒしたり、シビレたりしているというなら、頭の左半分、左半身がやられているときは、頭の右半分が血栓がおきているんです。これは、体を動かす神経が、頭から、右左、別々に下りてきて、首のところまで交差して、全身に分布しているからです。

だから、あなたの場合は、右半身がシビレているんだから、頭の左側を、毎日、二―三回、しょうがのお湯で洗うんです。ひねしょうがをひとつかみ卸して、金属製の洗面器のようなものにわかしたお湯を火から下ろして、ひねしょうがを布にくるんで、汁をつつき出して、そのお湯で頭を洗ってください。頭寒足熱が原則ですから、体の方にしょうがシツプをしたり、足をつけたりするようないのよりも、少し温度を落としてください。

そのあと、しょうが油のマッサージをやります。これは、ひねしょうがを卸して、布でしぼって、そ

のしぼり汁と、ゴマ油とを半々の分量でよく混ぜたものです。これを頭にすりこんで、よくマッサージするんです。あと、シビレている方の手足も、しょうが湯で温めたり、しょうがシツプしたりして、そのあと、患部をこのしょうが油でマッサージしたらいいです。お勤めしているなら、家へ帰ってきてからでいいです。

しょうが油は、あまりたくさん作っておくと酸化するので、三―四日くらいなら保ちますから、そのくらい作っておいてもかまいません。

## 白米、白砂糖、果物、魚が原因

それから、魚はやめたほうがいいです。

Q／魚ですか？

——どっちみち、動脈硬化が原因ですから。脳卒中に、脳溢血と脳軟化があつて、脳溢血のほうは、脳の血管がもろくなつて出血して昏睡に入ります。脳軟化のほうは、血管の中がつまって、その先へ血が行かなくなるためにマヒが起こる。脳軟化の中に脳塞栓と脳血栓があつて、脳塞栓は、心臓弁膜症なんかでできた塞栓がはがれて、脳動脈に運ばれて行って、そこをふさいでしまうために、マヒするわけです。脳血栓は、脳動脈自体にヌルヌルしたものがたまつて、そこをふさいでしまつて起こります。

そのヌルヌルしたものというのは、ほとんど中性脂肪です。中性脂肪というのは、体の組織をつくっている普通の脂肪とちがつて、白米や砂糖、果物の果糖、それから魚なんかを食べすぎると、これが利用されないで、体のあちこちにたまつていくんです。これが中性脂肪で、うんと運動したり、減食したり

すると、これが燃やされてエネルギーになるんです  
が、だいたいいつも食べすぎているから、どんど  
んたまっていく。血液の中にもこれが多くなって、  
脳の血管をふさいでしまう。これが脳血栓です。

だから、果物、これは白米の2倍くらいの割合で  
中性脂肪になりますから、特に果糖の多いものは危  
険です。それから、日本人は魚をよく食べるので、  
これが動脈硬化のもとになります。脳軟化には魚は  
厳禁です。

### 白身の魚、貝、エビ、イカ、タコもだめ

Q/白身の魚でもいけませんか？

— そうです。

Q/そうすると、食べるものが何もなくなりませ  
ね。(笑い)

— 玄米と野菜だけ。私など三十年やっています  
が、調子いいですよ。私の家では、魚一匹とってい  
ません。子供なんか、みな体格がいいですよ。カツ  
オブシとか煮干しのダシも使っていません。まあ、  
そういう味に慣れていた人には、ちよつと味気ない  
でしょうがね。

Q/というか、自分の肉体がなくなった感じがし  
ますがね。

— そうかもしれません。ところが、白身の魚な  
らいいといって、それを食べてガンになっている人  
が多いんです。今年(昭和53年)の夏、大阪の区会  
議員で共産党のボスですけど、直腸ガンだからとい  
って、指導を頼まれたんです。区会議員を四期連続  
やっている人です。

— この人は、直腸ガンだということで、病院で手術し

て切っちゃったんです。でも、すぐまた再発したん  
で相談が来たんですが、奥さんに食べているものを  
聞いたたら、「私の家はベジタリアンで菜食主義です」  
っていうんです。菜食主義で直腸ガンになるなんて、  
そんなバカな話はないと思って、よくよく聞いたら、  
白身の魚は毎日、食べている、というんです。赤身  
の魚は食べたことがない、四つ足も食べたことがな  
い、という。ところが、もう少し聞いてみたら、ス  
シが好きだ、とポツポツ出てきた。(笑い) 貝とか  
イカとかタコとか、そういうものを食べた、という  
こういうのまで野菜の中に入れてるわけです。

この人は、ガッチリした体で赤ら顔で、もう非常  
に元気がよかった。とにかくカゼひとつひかないで  
六十何歳まで大活躍した人です。ところが、ある日、  
お尻が痛くなった。痔じゃないかといって、みても  
らったら、直腸ガンの末期だったんです。

だから、肉は食べない、赤身の魚は食べない、と  
いっても、白身の魚やイカ、タコ、貝でもガンにな  
るんです。牛、豚、ニワトリなんかは温血動物で、  
血が赤いですね。ところが、魚になると、冷血動物  
(変温動物)で、進化の系列でいって、人間よりだ  
いぶ遠くなります。ところが、貝とかエビとか、い  
わゆる軟体動物、甲殻類になると、血液の中にヘモ  
グロビンがなくて、青い血です。

四つ足の肉は酸化が強い、白身の魚や貝はアルカ  
リに近いといっても、青い血をもっているものとい  
うのは陰性です。それで、ササエが好きだ、エビが  
好きだという人のガンは、ものすごく硬いんです。  
硬いという点だったら、四つ足を食べた人のガンよ  
りも硬い。

あなたの場合も、さっき言った手当をすれば、良  
くなりますよ。ただ、玄米食べてても、白身の魚な  
んか入れていたら、頭の血管にたまっていてるもの  
がなかなかきれいにならないです。

昨日、C Iに来た人なんです。脳軟化になって、  
正食やって、しょうが湯としょうが油の手当をやっ  
たら、シビレも治って奇跡的に良くなったんです。  
ところが、果物一個とったら再発したといって、果  
物ひとつがこわいですね、と報告した人がいます。  
きわどいものです。しかし、本当にまじめに正食を  
して、この手当をしたら、たいしたものなんです。本  
当に若返ります。

### 中性脂肪で脳軟化、

### コレステロールで心筋梗塞

肉や卵なんか食べて年取つてくると、だんだんコ  
レステロールがたまってきて、それと中性脂肪がい  
つしよになって、動脈硬化になります。ところが、  
コレステロールと中性脂肪とを比べたら、コレステ  
ロールの元は、卵や肉(魚も)です。中性脂肪は  
アブラの一種ですから、コレステロールが陽性で、  
中性脂肪が陰性になります。陰性なアブラだから、  
どうしても体の上の方の陰性な頭の方へ上がってい  
って、脳軟化をおこすわけです。コレステロールは  
陽性だから、臓器の中でもいちばん陽性な心臓に來  
て、冠状動脈にたまってしまいます。だから、アメリカ  
のような肉食の多いところでは、心臓病が死因のト  
ップを占めているわけです。しかも、働き盛りの四  
十代、五十代でバタバタ死んでる。これも、冠状  
動脈がだんだんつまってきたり、あるいは急にふさ

がったりして、その先へ血が行かなくなる。そうすると、その先の組織が死んでしまう。これが心筋梗塞です。

それと同じようなことが脳でおこると、脳軟化というわけです。だから、どちらかというと、脳溢血の人より脳軟化の方が顔色がいいです。脳溢血の人は、何かハレたような、ブワブワした感じになります。

### 再発すると非常に治りにくい

あなたも、早く治そうと思つたら、魚をやめると決めなさいよ。(笑い)

Q/トリもだめですね？

— なのダメですよ。(笑い)

Q/それから、酒も絶対ダメですね。

— 早く治そうとしたらね。(笑い)

Q/味気ないですね。

— それが一番早く治る道です。

Q/そうですか。治つてもずつとですか？

— 治つたら適宜何かやつてもいいけど、どうせみんな何か食つて死んでいくんだから。それで、あなたは最初だけで、再発はないわけだね。

Q/ありません。

— もし、一回治つて、それから邪食して再発したら、二回目は簡単に治りませんよ。非常に不思議な問題でね、脳溢血でも最初は手当てをすれば治るんです。ところが、邪食して二回目になったら、なかなか治らない。非常に時間がかかる。

Q/はい。そうすると、接待は絶対しないことと、旅行も交際もできないとなると、営業の仕事はでき

ないですね。

— できないですよ。つらいでしょうが、邪食を少なくすること、この手当てをやってみなさい。これだけで、けっこう治りますよ。

Q/この実行が、なかなか難しいですね。

— だから、重病者の方が助けやすいんですよ、動けないから。(笑い)回りが、わるいものを持つていかなければいいんだから。

### 食欲コントロールがむずかしい

だいぶ前に、七年間、脳軟化で寝たつきりという八十歳のおばあさんの相談がありました。体がしびれてしまつて、ぜんぜん動けない。この人の場合はソバクリームを専門にやつていった。ほかのものは何もやらない。本当の7号食です。非常に治りが早かった。もう四日目には手に動きが出てきました。それまでは、全く硬直状態だったんです。3カ月目には、桜沢先生の本を読むようになって、言葉もしゃべれるようになったんです。

ところが、そのあとが大変です。治つてきたら、脳軟化という病気がわがままですからね。あのベストセラーになった有吉佐和子さんの「恍惚の人」、あの本の通りですから。まさに餓鬼道です。脳軟化の人というのは、脳の中でしっかりとっているのは、食欲の中樞だけなんです。(笑い)

だから、これをどうするかが、大きな問題なんですけどね。ひどい脳軟化だと、食べさせて30分もすると、もう食べたことを忘れちゃって、「食べさせろ」と言います。夜中でもなんでも、家族をたたき起こして、「まだ飯くつてないから食べさせろ」と

言う。脳溢血なら、そういうことは言いません。

だから、あなたの場合は、そんなにひどくないんだから、いいですけど、一番の問題は、あなたのその美食に対する熾烈な欲求をどうするか、ですよ。

玄米と野菜を食べて、中性脂肪になるようなものを食べなければ、いい血ができて、それが体の中のお掃除をやってくれるんです。ところが、せっかく玄米を食べていても、それといつしよに、中性脂肪になる材料を入れていたんでは、なかなか治らない。あなたの場合はいいですよ。もつとひどい人は、言語障害がくるし、寝たつきりになる人も多いんです。

### 陽性タイプは塩味も好みに

Q/先生、野菜といつても、何でも食べていいわけではないんでしょう？

— いいですよ。あなたの場合は、そんなにきびしい食箋でなくても。あなたは耳の格好もいいし、顔の型も陽性だし、わりあいタイプが陽性だから、陰性の人の場合のように、塩と油で煮しめたようなものばかり摂らなくても結構です。陰性で、甘いものがうんと入ったという人の脳軟化だったら、そういう食箋をきびしくやらないといけません。あなたは、アルコールはとつたですか？

Q/大いに。(笑い)

— アルコールをとつて脳軟化になった、というのは、あなたのようなタイプに多いですよ。だから、食箋は、そんなに陽性にしなくてもいいです。自分でおいしいという塩味でおとりなさい。

“カレーライス”は一番わるい食べもの

Q / それから、カレーライスなんか、いけませんか？

——カレーライスというのは、食養的にいったら、いちばん悪い食べ物です。精神病の人とか、精薄児童などは、百人が百人、カレーライスが大好きです。

カレーが香辛料で極陰性なうえに、ジャガイモが入っているでしょう。ジャガイモというのは、カリウムやビタミンCの陰性なものが非常に多いものです。

ジャガイモは、ナス科の植物で、ナスやトマトと同じ仲間です。それから、ジャガイモは根っこじゃないですね。塊茎といって、茎の一部に澱粉のかたまりができたものです。同じイモと言っても、サツマイモの方は、塊根といって、根っこです。ヒゲ根がついています。とはいっても、陰性は陰性ですが。

Q / 食べるものがなくなってしまうので、たまにカレーライスを食べると、次の日、足が動かなくなります。

——要するに、シビレのある病氣、マヒしている病氣というのは、血がうすいんです。ナトリウムというのは、縮める方のミネラル、カリウムというのは、ゆるめる方のミネラルです。これがバランスがとれていれはいいんですが、陰性の、ゆるめる方の食べ物ばかり食べていると、血の中にカリウムが多くなつて、うすくなつてしまふんです。そうすると、そういう血は、グツと進む力が弱いから、だんだん血管の中に何かたまってくるわけです。

だから、マヒとかシビレのある人は、血をうすくするカリ系のを食べたらいけないんです。ジャガイモとか、果物とか、こういうものはカリウムが非常に多いものです。アルコールも血をうすくしま

## 食 品 の 成 分 表

(可食部100g 中)

| 食 品 名      | ナトリウム<br>mg | カリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | ビタミンC<br>mg | カロリ-<br>Cal | 水<br>分<br>g | 蛋<br>白<br>質<br>g | 脂<br>質<br>g | 炭 水 化 物<br>g |
|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|--------------|
| <b>穀 類</b> |             |            |             |             |             |             |                  |             |              |
| 玄 米        | 4           | 112        | 10          | 0           | 337         | 15.5        | 7.4              | 2.3         | 73           |
| 白 米        | 5           | 115        | 6           | 0           | 351         | 15.5        | 6.2              | 0.8         | 77           |
| 小 麦 粉      | 4           | 130        | 18          | 0           | 356         | 14          | 8.3              | 0.9         | 76           |
| そば 粉       | 14          | 260        | 22          | 0           | 347         | 12          | 11               | 2.1         | 73           |
| <b>いも類</b> |             |            |             |             |             |             |                  |             |              |
| さつまいも      | 40          | 330        | 24          | 30          | 120         | 69          | 1.3              | 0.2         | 28           |
| じゃがいも      | 6           | 380        | 5           | 15          | 77          | 80          | 1.9              | 0.1         | 17           |
| <b>豆 類</b> |             |            |             |             |             |             |                  |             |              |
| 大 豆        | 3           | 1680       | 190         | 0           | 392         | 12          | 34.3             | 17.5        | 31.2         |
| 小 豆        | 20          | 1500       | 75          | 0           | 326         | 15.5        | 21.5             | 1.6         | 58           |
| 辛 み そ      | 5100        | 545        | 115         | 0           | 156         | 50          | 14               | 5           | 16           |
| <b>野菜類</b> |             |            |             |             |             |             |                  |             |              |
| ネ ギ(白)     | 4           | 180        | 65          | 30          | 23          | 92.5        | 1.6              | 0.2         | 5            |
| 大 根(葉)     | 120         | 500        | 190         | 90          | 49          | 83.5        | 5.2              | 0.7         | 8.5          |
| ゴ ボ ウ      | 18          | 332        | 47          | 2           | 75          | 78.8        | 4.1              | 0.1         | 16.3         |
| <b>海藻類</b> |             |            |             |             |             |             |                  |             |              |
| コ ン ブ      | 2700        | 6600       | 800         | 11          | —           | 14.7        | 7.3              | 1.1         | 54.9         |
| ワ カ メ      | 2540        | 2700       | 1300        | 15          | —           | 16.0        | 12.7             | 1.5         | 51.3         |
| <b>果 物</b> |             |            |             |             |             |             |                  |             |              |
| レモン        | 2           | 90         | 40          | 50          | 32          | 88.9        | 0.7              | 0.6         | 9.1          |
| <b>魚 介</b> |             |            |             |             |             |             |                  |             |              |
| カレイ        | 133         | 215        | 30          | 3           | 115         | 74          | 22.5             | 2.0         | 0.3          |
| キ ス        | 470         | 190        | 15          | 0           | 98          | 77          | 19.6             | 1.5         | 0.3          |
| <b>肉・卵</b> |             |            |             |             |             |             |                  |             |              |
| 牛 肉        | 90          | 245        | 5           | 0           | 117         | 75.7        | 19.3             | 3.7         | 0.3          |
| 鶏 卵        | 102         | 98         | 65          | 0           | 156         | 75.0        | 12.7             | 11.2        | 0            |

「日本食品成分表」(医歯薬出版株式会社刊)より

す。

### 海藻料理を毎日とる

だから、なるべく早く治そうと思つたら、野菜でも、根つこのもの、大根とか蓮根とかゴボウのようなものを摂つたらいいです。

それから、脳軟化の人は毎日、海藻料理をとります。海藻は血管をつよくします。とにかく、血管自体も弱くなっているんですから、これを補強しなければなりません。海藻類は、カルシウムが非常に多いです。マグネシウム、ナトリウムも非常に多い。同じカルシウムを摂るといっても、魚なんかで摂ったカルシウムと、海藻や野菜で摂ったカルシウムとは違うんです。海藻や野菜(草)は伸びるもので、いわば処女性のカルシウムです。魚とか貝などは、藻とかプラシクトンとか、そういうものを食べて自分の体をつくつたんですから、いわば二次的なカルシウムで、非常に硬いんです。魚の骨でも貝ガラでも、鉱物に近いくらいカチカチです。

だから、カルシウムを摂るにしても、処女性の海藻や野菜から摂れば、全身の細胞を柔軟にしていけますけど、二次性の動物のカルシウムを摂つたら、体が硬くなつて、動脈硬化、老化現象をおこしてしまいます。

よく、栄養学で、「カルシウムが必要だ、カルシウムは牛乳から摂れ」なんていうことを言いますが、栄養分析表をよく見てみれば、野菜の中にも、けっこうカルシウムは多いんです。大根の葉っぱなんか、牛乳の2倍も含んでいる。海藻のほうは、もつと多い。コンブは7倍から10倍くらい、ヒジキ、ワカメ

は13倍くらいも含んでいます。肉に比べたら、三百倍にもなるわけです。

だから、海藻料理を摂ることで、海藻を料理するときは、大豆とか黒豆とか、豆といつしよに料理した方がいいです。豆だけ単独では、カリウムばかり多くて、ナトリウムがほとんどないですが、こうして、海藻と料理すれば、バランスがよくなって、植物性蛋白を摂ることが出来ます。

### タンパクはみそ汁一杯でたくさん

われわれは、動物性蛋白は血液を酸性化するからいけない、植物性蛋白なら、ある程度、摂つてもいいとは言っていますが、蛋白質のものというのは、なかなか消化がむずかしいんです。だから、日本人は、大豆に麹菌を作用させて、塩を加えて、ねかせ、味噌・醤油というものを作った。これなら、豆の蛋白が十分に分解されて、消化吸収しやすい。塩が豆の成分と結びついていて、これで、カリウムの多い野菜類を調理すると、ちょうどバランスがよく、味わい、香りもよくなる。すばらしい発明です。日本人は、こういう味噌の形で植物性蛋白を摂ってきた。蛋白質といつても、そんなにいらなないんです。味噌汁一杯あればたくさんです。

### セイタンやコーフーで動物性の味を、

それでも、もし野菜の料理だけでは、もの足りない、なにか肉のようなコクのあるものがほしい、というのだったら、オーサワジャパンで売っている、セイタンという、小麦蛋白のつくた煮、これを野菜といつしよに調理して摂つたらいいでしょう。これ

なら毎日、食べてもいいですよ。けっこう感じだけは肉みたいなものです。それから、同じく、グルテン粉という、小麦の蛋白の多い粉を売っていますから、これでコーフーという、肉のようなものを作ることも出来ます。

こういう工夫をして、魚とか卵とか、動物性食品に対する誘惑を避けたいでしょう。何となく栄養学の知識が抜けないから、食事がはつきりしない、そんなに重い脳血管でもないのに、モタモタしているわけでしょう。

ただし、植物性蛋白といつても、大豆の蛋白そのままではダメです。いろいろな自然食品店へ行くと、大豆蛋白で作った代用肉を売っていますが、これはカリウムが非常に多いですから、病人が摂つたら危険です。

### 大豆油・蛋白は酸化はげしく、危険

十年ほど前、オーサワジャパンで大豆蛋白のカンヅメを仕入れて売り出したんです。食べてみたら、けっこうおいしいんで、私が買って帰つたら、会員の人たちも、みんな買っていったんです。ところが、一週間くらいあいたに、あちこちで、子供が熱を出したとか、お腹やお尻に赤い発疹が出てきたとか、大変な騒ぎになった。

それで、調べてみたら、大豆油が使つてある。それから、何か甘味をつけてある。大豆油をとつていたのでは、病氣は治らない。カリウムが非常に多い。カリウムが多いというだけでなく、酸化が非常に早いです。たしかに、油をしぼった時のペーハー(酸・アルカリ度)を調べたら、アルカリですけど、

時間をおいたり、体の中へ入っていった場合に、酸化が早い。

七、八年前、四谷に自然食の食堂ができたからというので、私、関西方面の、玄米歴十年以上のベテラン連中といっしょに食べに行つたんです。今、新宿の西口にある、マナのレストランが、そのころ、市ガ谷にあつたんです。それで、大豆のグルテンのカツを食べたんですが、十月だというのに、みんな顔がまっ赤になつてきて、体が暖かいのを通りこして、熱いんです。そのくらい酸化が強いんですね。ところが、食べおわつて30分くらいしたら、ふるえがきた。ブルブル寒くてたまらない。これは大変だ、というので、そのころ目白の駅近くに、C-1の關係で、オーサワ・ハウスという、しゃれた高級レストランがあつたから、そこへタクシーを飛ばしていつて、とにかくコーヒーのカツを頼んで食べて、やつ

## コーヒーの作り方

- ①グルテン粉と一割の地粉に水を加えて、こねる。
- ②これを蒸し器で約2時間、蒸す。
- ③②を1センチ厚さに切り、油でから揚げする。
- ④しょうが醤油で煮る。
- ⑤こうしてできたものをパン粉をまぶして揚げ、カツにしたり、煮物に用いたり、肉と同じようにして使う。また、蒸さないで①をそのままから揚げしたり、蒸したまま、から揚げしないで用いてもよい。

と寒いのがおさまつたんです。

それで、大豆油はこわい、と分かつたんです。だから、今、オーサワジャパンでは大豆の蛋白は売っていません。

## 早く治したければ玄米、キンピラ、海藻

だから、あなたの場合は、野菜の根のものを主にしますけれども、葉っぱのものを全然とらないというのじゃなくて、季節の葉のものは少量とつていいです。干しシイタケも少量つかつていいです。同じシイタケでも、生はこわいです。私くらい陽性になつていけば大丈夫だろうと、生を食べたら、おいしいんですね。それで、大きいのを三つも食べたなら、ピリピリとケイレンがきました。そうとう陰性が強いものです。干してあれば、だいぶ違います。

それで、あなたの副食でいいものといつたら、やつぱり、キンピラのようなものしかないですよ。それから、血色をよくしようと思つたら、油味噌を毎日とること。それから、揚げたものを食べたいと思つたら、時に野菜の精進揚げを食べてもいいです。そういう時は、生の大根おろしをそえて。

それから、これから寒さに向かうから、玄米モチはとつてもいいです。脳血栓の場合は、味噌汁には必ずワカメを入れること。玉ネギやネギも入れます。それから、麩は小麦からつくつたものですから、味噌汁に入れてもけっこうです。

要するに、早く治そうと思つたら、主食は玄米、玄米モチ、おかずは、キンピラに海藻料理。海藻料理といつても、ヒジキ蓮根とか、コンブと大豆を煮たのとか、そういうものです。

で、お小水の回数は、一日、どのくらいですか？

Q/四、五回です。

——そのくらいなら、いいです。

Q/どうしても、仕事で喫茶店へ行くんですが、紅茶を頼んで、砂糖を入れないで、ちよつとなめるくらいにしているんですが。

——その程度にしてないと、砂糖が入つたら、絶対に治らないですからね。砂糖がいちばん体をゆるめますから。とにかく、今夜、寝る前に、さつき言つた手当てをやつて下さい。それだけでも良くなりますから。でも、良くなつたら、また、いろんなもの食うかもしれませんけど、それでどうなるかは、あなたの責任だから、自分のことは自分で責任もつんだから、しつかりやつて下さい。

Q/ありがとうございます。

(昭和53年12月3日)

# ① ネフロローゼ

## ② 陽性胃腸病

①はゴマ塩で締める

②はオカユでゆるめる

「<sup>Q</sup>」は質問相談者、「<sup>〃</sup>」は大森英桜先生の  
発言

### ① ネフロローゼ

司会／33歳の男性でネフロローゼです。3月から4月まで入院していました。5月から玄米食ですが、1日1回は外食しています。4月から2カ月、ステロイドを使いました。現在、顔、手、体が黄色く、痔の出血があって、大便に血が混っています。夜、疲れ気味になり、疲れると胸が苦しいということです。嗜好品は甘いもの、コーヒ、果物などです。

動物性蛋白は腎臓病の元

—— 相当はれましたか？

Q／ええ、足を押して戻らなくなりました。

—— 足首の太さはどのくらいになりましたか？

ネフロローゼの人の足は象の足のようになりますが、

Q／それほどにはなりませんでした。

—— ネフロローゼは難病のひとつに入りますが、これは普通の腎臓病とちよつと違います。私達の体液の汚い水と塩分をろ過して捨てるのが腎臓の役目です。で、腎臓の糸球体の穴は小さいんです。水と塩の分子しか出ないようになってるわけです。だから、普通に玄米と野菜を食べている人だったら、一生涯腎臓病にならないわけです。

ところが動物性蛋白を摂ると、分子が大きいから、どうしても糸球体へつまってしまう。そこでさらに

蛋白を食べると、蛋白が糸球体から外へ出て尿の中に蛋白が出てくる。この段階が普通の腎臓病なんです。

### 陰性腎臓病には小豆昆布

これに対して西洋医学は牛乳と果物しか勧めない。腎臓病の治療に牛乳と果物を摂っていったら、現在動いている血をろ過しているから、その血がうすくなり、体力がだんだんなくなってしまう。

私達の体を循環している血液はナトリウムとカリウムが1対5の比率の状態でなければならぬわけです。これがそうでなかったら、一人前に体が使えないわけです。

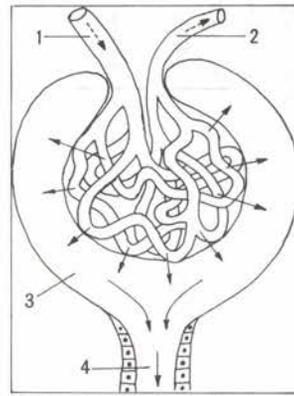
ネフロローゼは尿の中に蛋白が出ている以外に、自分の血液の中の蛋白まで減ってきている。糸球体がゆるんでしまっている。健康体の人なら血液が腎臓へ行つて悪いものだけをろ過して出し、いいものをまた血液に入れて再利用している。ネフロローゼの場合、血液の蛋白まで減ってきているから、力も入らないですね。

Q／ええ。

—— どんな治療法かというと、植物性蛋白は摂ります。当然、小豆を毎日摂ることになるんですが、ゆるんでいるから、小豆昆布です。普通の腎臓病の場合は糸球体に蛋白質がたまつちやつたんですから、蛋白質をとかすため、利尿剤のウリ科を使って小豆南瓜を摂ります。ネフロローゼの場合、それ以上小水を出してしまつたら血液の蛋白がどんどん減りますから、小豆昆布を食箋で毎日摂ることです。

Q／私は1日に10回から12回、小水に行きます。

## 糸球体の構造



- 1 輸入動脈
- 2 輸出動脈
- 3 糸球体腔
- 4 尿管

糸球体は血管の球で、血液からろ過されて最初の尿（原尿）がつくられる。血液は1の輸入動脈から糸球体に入り、2の輸出動脈へ出て行く。この間に尿が3の糸球体腔へろ過される。糸球体の膜は非常にうすい。

体力がないんです。

Q / 小水の回数は男子の場合、1日4回なら4回にもつていかなければ治りませんよ。

### あまり小豆にとらわれぬこと

Q / 回数の多い原因はネフローゼにあるのですか。この頃小豆を摂っているその影響ではないですか？

—— 摂り方によります。どういうふうに摂ったんですか？

Q / 小豆で作ったコーヒーを飲んだり、小豆の汁粉食べたり、玄米の中に小豆を入れて食べたりしました。

—— 小豆というのは果して陽性か、という問題で、北海道のような寒い所で出来るように、豆科の中では陽性ですね。しかし小豆自体のナトリウム・カリ

ウムの比率をみると、大変なカリウムを持っている。そして小豆は体の中でビタミンCに変化するものを持っているから、利尿の役割をする。そこで食養で小豆を使っているんです。

ただ、ゆるんでいる腎臓病の場合、小豆を過剰に摂った場合どうなるかという点、どんどんゆるんでしまう。そこで昆布のようなカルシウムの多いものを抱き合わせて摂らなければならない。

それから小豆にあまりとらわれないことです。それだけゆるんでいたら便秘はないでしょう。便秘のある年寄りだったら毎日小豆御飯を食べさせてもいいけど、あなたは小豆御飯はせいぜい1週間に1回。また、あなたの場合、ゆるんだ方の陰性の腎臓病に入りますから、塩気も適当に摂っていかなければいけない。ちよつとでも塩気がおちると心臓にきますから。

Q / ええ、苦しくなってきました。

—— それだけ体がむくんできたというのは臓器もみんなむくんでいるわけですから、ちよつと塩気が不足するとはれた臓器が上を圧迫してきますよ。

Q / スポーツやってくたびれた時、特にきます。

### みそ、油、海藻料理、切干大根を摂る

—— だからみそ汁も、動物性蛋白を摂りすぎた人の腎臓病の食箋とちよつと違います。ワカメ、玉ネギ、ネギは毎日入れます。あと麩を入れ、あなたの場合、少量の玄米餅はいいです。それで足が相当冷えるでしょう？

Q / ええ冷えます。

—— あなたの場合、テツカみそも少量摂っていい。

1日だいたい小さじ1杯くらい。それと油みそも毎日少量いいです。テツカみそのようにポロポロにもつていかないで、ペースト状態のところで摂ります。それから海藻料理を摂らなければいけない。

本当は食養というのは基礎料理があつて、基礎料理を最初摂って病気を治しちゃう。もし、厳しく指導したら、あなたの場合最初の3カ月はおかずはキンピラ、ヒジキ蓮根きりしか食べさせない。

それだけじゃ味気ないでしょう。これから寒くなるから野菜のケンチン汁は結構です。あなたの場合、みそおでんも結構です。みそ料理はうんと体を温めます。それとあんかけ料理。野菜を煮こんで最後に本葛を入れる。あなたの場合、なんていったつて小水の回数をへらさなければならぬから。でも動物性は使いたくない。野菜てんぶらもいいですよ。で、大根おろしはてんぶらを食べる時だけです。大根おろしだけ摂ったら、一遍にゆるめますから。

Q / そうですか。大根おろしはかなり摂りました。

—— それじゃあ小水はいくらでも出ますね。ネフローゼの人は大根料理は切り干しがいいです。陰性の腎臓病の人は切り干し大根をたくさん使ってください。みそ汁に入れたり、海藻と煮合わせたりして、油揚げをちよつと入れていいです。小豆昆布は毎食、大さじ4杯くらい、食箋料理として摂ります。今、どんなものを食べていますか？

### 正月のこちそうで死ぬ病人

Q / 家にいる時、1回くらい玄米食べています。あとは外にいる時が多いので、夜はできるだけソバかうドンにしていますが、このところ忘年会が多く

て……

—— いちばん危ないのは正月です。病人が一生懸命やって治ってきて失敗するのは今度は正月ですから。ガンの人もせつかく歩ける体力ついて、こちらに年賀状よこして、そして正月過ぎて死ぬ人が多いんです。あなたはガンの人のように食べてパタッと死ぬ病気じゃないですが、ネフローゼは長びく病気ですよ。

Q/ウドンでもいいですか？

—— 結構です。よく時間をかけて味を煮込ませなければだめですよ。ソバの方はなお結構です。その時は必ずネギ、油揚げを入れ、小麦蛋白のセイタンも使って結構です。ソバ屋よりよほどおいしく出来ますよ。

ムクミにはしょうが湯

おかずはおいしい塩味で、少量

それから、ムクミはしょうが湯でとれます。

Q/塩分は？

—— あなたが食べてみて、おいしいという塩味がいいです。塩からいおかずでも少量ならこわくない。量の問題です。テッカみそなら1日の摂取量小さじ1杯なら1杯で、1日の量はたいしたことないです。食養料理がおいしいといつて、おかずの食べすぎで、塩気の摂りすぎになって失敗しますよ。

私達は野菜を油と塩で味つけますが、少量摂っている分にはだいたい1日8グラムから10グラムです。白米で魚などを食べている人より塩気を摂っていないわけで、そういう人達が食養の料理を食べたら塩味がするからと、玄米の人達は塩気の摂りすぎとい

いますが、本に書いてある通り、おかずは、主食の3分の1なりを厳守している限りにおいて、1日3回食べても1日の塩分の摂取量はたいした量ではないです。

水分の摂取量が多いと治らない

Q/果物はどうですか？

—— あなたにいちばん悪いですよ。飲み物はヤンノーです。しかし飲みすぎたら、やはりやられますよ。小水の量少ないんですか？ そうじゃないんですか？

Q/それほど少なくはないんです。

—— 1日の水分の摂取量はどのくらいですか？

Q/それが結構多いんです。

—— それをやっている限り、なかなか治らないですよ。老人が長い間、魚や肉を摂って顔が締まったようになり、小水がタラタラとしか出なかつたり、色が醬油のように濃かつたりと、長年の塩分の摂りすぎで塩気がたまつた場合は、塩分を溶かす利尿剤を大量に摂っても結構です。ネフローゼの場合はゆるめてそういうものを出しすぎてしまったんですから、腎臓の糸球体を締めていかなければならないわけです。ネフローゼはゴマ塩をがっちり摂っていいですから。あなたの場合、そんなにひどくないですよ。今はむしろ、子供のネフローゼがいちばん治しにくい。

司会—— この方は2カ月、ステロイドを使っています。

—— ステロイドをやめるのをこわがって、なかなかやめられない人がいます。ステロイド使うと今度

は副腎がどんどん弱くなつていくんです。副腎は自律神経を支配しているから、今度は全身の病気になるつてしまう。あなたも相当摂つたんですか？

Q/6月でピタッとやめたんです。4月に三千里2つの点滴をしていたんです。そのあと1日60ミリずつ1カ月やって、そして45ミリずつやって、6月でやめた方がいいと言われ、ピタッとやめました。

—— 障害ないでしょう？

Q/全然ないです。

—— よかつた、早くやめて。あれを4、5年やって、玄米でもなかなか治せないです。自律神経が弱っているわけですから、自分で治す力がなくなっているわけです。

## ②陽性胃腸病

司会/この方(男性31歳)は食道と胃の障害ということです。ここ8年、おおむね自然食で、玄米にしたり、白米にしたりしてきましたが、大病院で3食にするように言われて実行したら悪化しました。胃が痛く、夜よく目が覚めるほどで、2食で少食にしても、6時間以上たないと、食事がとれないという状態です。

玄米を3食では食べ過ぎ

—— 8年間、どういふ食べ方だったんですか？

Q/はじめ桜沢先生の本を読んでやって、ちよつと調子よかつたんですが、3食たべると胃が痛みました。

—— 玄米を3食ですか？

Q / はい。

—それは食べすぎですよ。私だってやられてしまう。いちばん消化のよいものでも4時間、消化の悪いものは5〜6時間、胃の中でもんでいるわけですから、玄米のような、非常にこくのあるものを1日3回食べれば、前のものが胃から出ないうちに、あとから入ってくる。そうしたら胃は疲れてしまいます。

Q / それで、玄米は少しきつすぎるのかと思って、また白米にしました。それで白米でも3食たべると痛むんです。

—痛むのはある一定の時間がきてからですか？

Q / 食べていて、まず非常に眠くなってくるんですが。

—それは食べすぎですよ。

—極端な塩の摂り過ぎは

胃腸・肝臓障害の元

Q / 少量にするんですが、とにかく塩をきかせればいいんだと思って藻塩など、いろいろ買っていました。それを使って3年間、毎日塩からくして食べていたんです。

—そうするとものすごく濃縮して極陽性になっているわけですから、胃の出口（幽門）の細い所が狭窄してしまふ。おそらく潰瘍が始まっているでしょう。

Q / そうなんですが、それは2年ほどたつて胃カメラ撮ったら、跡はあつても、治つていと言われました。

—根跡は残っているわけですね。で、食べてど

のくらいたつと痛くなりますか？

Q / だいたい常時痛むんです。あと、慢性肥厚性の胃炎が噴門の所にあり、また食道炎もあると言われました。

—結局、粘膜を全部痛めちゃったわけですからね。肥厚というのは、極端な塩気を入れたから、粘膜が代謝できなくなつた。ゴマ塩1日何勺というように自分の体質がわからずにやつてしまうと、胃腸障害をおこすと同時に、肝臓障害をおこしてくる。また塩気を摂るから胃酸がどんどん出て、いくらでも食べられるようになる。

Q / 玄米4合くらい、ペロツといつてしまつて（笑い）。こんなことしちやいけなと思つても、本当にペロツといつてしまふ。

固練りのクズ・水分の少ないオカユ、粉食を摂る

—これを治すのには少食にするんですが、なかなかいっぺんに少食にできない。いちばんいいのはクズのようなものを摂っていけばいい。固練りにしたクズを朝食にすればいいです。それで労働できますから。あなたの場合、特に十二指腸をやられてるので、固い玄米を食べることより、玄米を軟らかくしてアルファー化して摂ることの方がいいです。

Q / オカユにしてですか？

—そうですが、炊いたご飯のような、水気を少なくしたオカユにすることで、水気が多いオカユだと体力なくなりますから。あと、麵類を摂ること。

今私達は全国で玄米を勧めています。1回1回、粉食を摂るように言っているんです。あなたの場合

もそれを勧めます。

早く治したければまず2日断食

手当は湿布とバスター

また、お腹にしようが湿布と里芋バスターしなければ治らない。昼間、働いているんだつたら、夜やることです。食道も胃も全部やられているから、広い範囲に湿布して、あなたは血の気があるから10分ぐらいやればいい。そのあとバスターを思い切つて大きく。厚さ1センチぐらいにしてやりなさい。大量だから、ジュースを使って作れば早いです。10日ぐらいやつたら、ほとんどハレがとれてしまます。

Q / 10日ですか？

—10日でとれます。痛みがきたら、しようが湿布であたためると痛みがとれますが、いつも対症療法ばかりやつていて、痛みがないからそれで治つたと思つていたらしようがないですよ。

本日に10日間で治したかつたら、まず2日間、断食。フンステップおいてクズ湯を1日。飲み物はうすい梅生番茶。そのあとはオカユ。手当ては湿布とバスター。これだけ。10日で治る。

Q / 10日で治りますか？

—僕なんか君よりひどい胃カタル、何回もやっている。塩気もあなたよりきつい摂り方をした。

Q / 自分もよくあんなからいのを食べたなあと感じました。

—私はあなたよりもつと摂つたからね。それでも片一方でヤンノーどんどん摂り、あとはスポーツをやつた。猛烈に塩気を入れては出し、全身の大掃

除をやった。

Q / イライラして、何かすごく短気になった感じがするんですが。

—— なりますよ。塩気が入っているから。

硬いものはダメ

Q / 特にいけないものありますか？

—— 硬いものはだめですね。十二指腸潰瘍、食道狭窄をした人は硬い玄米を二百回かむというのでは、なかなか治らない。ハレがとれてから玄米二百回とすれば、非常に仕上がりはいいですけど。あなたの塩気の塩酸過剰でやられている。その治療法は桜沢先生の本にはあまり出ていないんです。

胃腸だと陰性だからと、6対4のゴマ塩を1日3勺なんて摂ると、肝臓をしめて失敗しますから。

特に沖繩あたりでそれが多い。暖かい所へ行ったら、だんだんカロリーはいらないうけです。あんな暑い所で『新食養療法』の通りまじめにやって、あなたと同じように顔が黄色になり、黄色を越して黒みが出てくる。その頃になるとイライラして不眠症になって、どなりついたり、あばれる。あなたはそこまで行かないけど、痛みが先にきたんだね。

痛みにうすい梅生番茶

それから痛い時、梅生番茶が効く。あなたの場合、あんまり濃いのでなく、おいしいという味でいいです。

Q / 食事以外の時、何か飲むと痛むのですが。

—— 梅生番茶なら大丈夫。その痛みをとるのは梅生番茶しかないから。

Q / わかりました。

—— あなたの場合、だいぶ黄胆がとれてきている。肝臓は治ってきています。塩気を摂りすぎて肝臓障害をおこしてしまうと、なかなか治しにくい。

あと、モチを上手に食べなさい。もつとふつくらした顔になって、ギスギスしたのが治ってくる。

僕はあなたよりもつとひどいんだ。食べるのとるとトコトン食べるから。一晩で堅焼センベイ30枚食べ、急性胃カタルおこして七転八倒の苦しみ。焼け火箸で胃の中をかきむしられるような痛みを覚え、たいがい1週間続く。

それでもこういう所へ来なければならぬから、梅生番飲んで、湿布して、ごまかしてこういう所で笑い顔でやるわけですからね(笑い)。その時のつらさね(爆笑)。

Q / わかるような気がします。昔は重湯だけ飲んでいたら体重が31キロまで減ったんです(身長は164センチ)。今は重湯だけにしても、ぜんぜん減らないんです。

—— それは陽性で体をしめちゃったから。今は限界にきたんです。私は39キロで、食べないと37キロです。37キロなら1週間くらい寝なくてすむけど、今は少し食べるから、3〜4時間寝ます。これ以上太ったらいけないから、なるべく今の限界で体をしめているんです。やせているのと違う。しめています。

玄米クリームよりオカユがいい

繰り返しになりますが、胃潰瘍だったら胃酸過多で、唾液は強アルカリですから、玄米を二百回かめば早く

治るということは確かです。十二指腸だと腸なんですからアルカリ分泌で、管が細いんですから、柔らかいものを入れなければならぬんです。細い所が塩気の摂りすぎて狭窄しているから、ゆるいものを入れる。玄米クリームでもいいが、オカユがいいです。クリームより体力つきますから。

Q / クリームだときついんですね。クリームはこして陰の部分、とちやつているわけでしょう。

—— やっぱり陽性の部分が多いですからね。あなたはむしろ陰の部分が必要なんだから、広げるものがあるから、オカユの方がいいですよ。で、足は冷える方ですか？

Q / いや、むしろあついくらいです。

—— すごくところへもっていったね。あつさりした野菜や、里芋のようなもの摂っていいですから。それからウリ科のものを少し入れて。こんな陰性で摂っちゃだめだと思っていたのが、食べたらこんなにおいしいのじゃないかと思えますから。

(昭和53年12月3日)

# ① 陽性腎臓病 (人工透析中)

## ② 不妊症の一例

①は小豆カボチャ

②は白い野菜でゆるめる

〔Q〕は質問相談者、〔 〕は大森英桜先生の発言

### ① 陽性腎臓病

司会／33歳の男性です。この方は食養をしていません。5年前に急性腎炎にかかり、現在、尿毒症で人工透析を受けています。

——人工透析を受けているとすると、手首の血管の切開・接続手術をしていますね。もう元に戻すことはできないんでしょう。

Q／そうです。

——一昨年のことですが、明日から人工透析をするという高校生の息子を連れてお母さんがきた。息

子がまじめに食養しているから、医者の手にかけたくないと連れてきたんです。人工透析というのは腎臓の代用をしていますから、その間、腎臓は使わないからどんどん萎縮してしまう。はつきり言って、時間の問題なんです。そのお母さんの場合、やめさせたんですが、問題は、手術して血管の回路を変えられているからあつし、やられた方の手をみると脈がドドンドンドンと、どうしようもないんです。

八年ほど前、透析をやっている患者を初めて見ました。アメリカへ四年行っている間に腎臓をこわした婦人で、入院している医大病院に行つて、透析しているところを見たいです。すごいんですね。血管から血を抜いて、それを透析してまた入れる。その抜いた間だけがきれいなんです(注)。

腎臓病ですから顔が黒みたい、黒いんです。3カ月前に入院した時、こんなに顔が黒かったのかと聞いたら「いいえ、3カ月前はこんなに黒くはありませんでした」と言う。3カ月たつたら顔がそんなに黒くなったということは、腎臓病がもっとひどくなつたということですね。こわれた腎臓は使わないとますます硬くなつてこわれてくる。おそらく右腎臓だと思えます。小水の塩分を完全に濾過できない状態になつてきている。その人は大根湯と玄米スープを使つて、小水が出るようになり、顔の黒いのもつれしました。

今、何回くらい透析していますか？

Q／週に3回です。

——なるべくならその回数を減らしてみなさい。腎臓病の食養をしてもらいます。あなたの場合はとにかく小水を出さなければ。大根がいちばん効きます。今、一日に何回くらい小水がありますか？

Q／無尿です。

——大変な状態だね。無尿になつたから透析に行つたんですか？ そうじゃないでしょう。

Q／人工透析してから無尿になりました。

——そうですね。完全に小水を出なくさせられてしまった。顔の色もだんだん悪く汚くなる。

Q／ええそうです。

### 第一、第二大根湯を

——とにかく小水出すことで、第一大根湯を一日一合飲むこと。それと第二大根湯を飲みたいだけ飲んでいいです。これを3日間続けます。それをしたら小水がタラッと出てきます。出さなければしょう

がない。小水がストップしたら、毒素がたまるばかりです。

Q／ただ、大根湯というのはカリウムが多いんじゃないんでしょうか。私の場合、カリウムが多いと心不全になるといふのがあるんですが。

——大丈夫ですよ。これ利尿剤ですから、他のものもいっしょに小水で出すから体に残らない。あなたは甘党だったんですか、辛党だったんですか？

Q／辛党です。

——そうでしょう。小水からカリが出るといつても、カリのものを食べたからカリが出るんじゃないんですよ。火傷などの現象をみると、カリを摂っていないなくても、血液中のカリが一遍にふえる。そのかわり、ナトリウムが減っている。そういうように、末梢でカリが出たからといって、カリの摂りすぎではない。ナトリウムをたくさん摂ったら、カリを摂っていないのに、自己防衛で血管の中にカリがサツとふえてくる。こういう時、塩気をどんどん摂っていくとカリがさらにふえてきて、炎症を防いでくれるわけです。ナトリウムがカリになつたんです。

考えてごらん下さい。カリはひろげる働きをするんだから、カリを摂ったら小水がだらしなく出てくるわけです。あなたの場合、塩気の摂りすぎで糸球体が締まって無尿になつてしまった。

あなたの場合、ちよつと陰性の野菜を摂ってもらいます。もちろん主食は玄米で結構です。小豆入り玄米でもいい。ただみそ汁に里芋、大根などを入れます。それからあなたの体にはちばん効くのはなんといつてもカボチャみたいなものでしょう。ウリ科で糖分があつて、利尿させ、しかも体を冷やささない。

あとは適当に根菜類をおかずにして、味付けはあまり塩からくしないで、うすい味つけでいいです。あなたの場合、おかゆのようなものからやつてもいいです。おめでどうもいいでしょう。クズもわりあい効きます。

それからあなたはソバは要らない。ソバはナトリウムが非常に多いからだめです。体の中にカリが多かつたら血の気がなくなつて顔色が真っ青になる。

顔があなたのようにドス黒くなつてきたというのは、ナトリウムがふえてきたということです。辛党のあなたが塩気の摂りすぎで今の状態になつてきたわけですから、めん類を摂るんでしたら、うどんもいいです。ネギとセイタン、それと少量の油揚げを入れていいです。

#### 小豆カボチャにハト麦

ただ問題は小水を出すことだから、小豆カボチャを毎日一食、お椀に三分の一ほど食べます。その他の利尿剤として飲み物にハト麦を摂る。小豆は入っていますからヤンノー（小豆コーヒー）は要らないです。あなたは手足は冷えませんか？

Q／冷えないです。かえつてあついくらいです。

——ものすごい陽性だね。これでカリを摂らせないんだから、ひどい目にありますよ。利尿剤のいちばん強いのがビタミンCですが、ビタミンCだけでは体が冷えるから小豆にするわけです。小豆はわりあい体の中でビタミンCに変化し、体もあまり冷やさなから腎臓病には小豆が付きものになります。

それからあなたの場合、果物を食べてもいいけど、すっぱいものにします。それは、手足があつていから、

その時にちよつと果物を使つていいということで、摂らない方がいい。果物が入ると、また反対の塩気のあるものを体が要求してくるかも知れないから。塩気というのは海の塩だけでなく、動物性蛋白質はみな中に塩気を持っている。あなた、生まれはどちらですか？

Q／長野ですが、ずっと浦和（埼玉県）で育ちました。

——魚が入っていますね。あなたのドス黒い顔、肉類より魚の方が多かつたんでしょう。

Q／そうですね。ほとんど魚です。

——塩気の摂りすぎですね。同じ腎臓病でもネフロゼはむしろ甘い物、コーヒーが入つていまして。あなたは腎臓が締まって無尿だというのは、こちら（ネフロゼ、前号掲載）の人は小水が一日に10回も出る。

Q／うらやましいです（笑い）。

——一方はゆるんで小水の回数が多く、あなたはぜんぜん出ない。これが病院へ行くと無塩食とか、同じものをやらせるから、一方が助かつて、もう一方はやられてしまう。

果物のようなものを摂れば血が薄くなつて元気がなくなつてしまう。やはり濃いきれいな血は作つておいて、そして体から出ていけない排泄物は利尿剤で、体を冷やさなようにやつていかなければならぬんです。便秘はありませんか？

Q／ほとんどないです。

——じゃ大丈夫。わりあい早く小水を出すことができます。小水が出るようになったら人工透析を減らしなさい。今のままだったらあなたの寿命がわか

つてしまうから。味けないですよ。一生の間、週に3回ずつ透析していたら、まともな仕事はできないですから。まあ、今言った食事をやってみて下さい。

Q／ありがとうございます。

■注／人工透析とは、2枚のセロハン膜の間に患者の血管から血液を流しこみ、膜の外側に塩類を調整した透析液を流して、血液中の尿素などの老廃物を吸い、血液を浄化するもの。

## ② 不妊症の一例

司会／この方は、正食を始めて一年半ほどですが、去年の十月から、生理が止まっているそうです。正食の前、二年くらい、玄米自然食ということで、豆乳、ハチミツ、シイタケ、クロレラ、ローヤルゼリー、芋、バナナ、青汁、トウフなどの陰性なものを食べたとのこと。その前は、なんでも非常に大食だったそうです。

——正食を始めると、たいていの女の人は、半年から一年くらいメンスが止まります。

Q——私の場合、四カ月、止まりましたけど、子供が亡くなって、一カ月邪食したら元にもどったんですが、それ以後、すごく不規則になったんです。去年の九月から、子供がほしくて、正食を厳しくやっていったら、十月からメンスが止まってしまいました。

——正食を「厳しくやる」ということが非常に問題なんです。どういう厳しいやり方をしたのか、ゴ

マ塩を多く摂り過ぎたとか……。

Q／あの、カチカチのものを食べたんです。ソバ粉で……。

### 体の締め過ぎでも不妊

——それでは、メンスが止まってしまいます。正食を長くやっている人で、赤ちゃんができない、という相談がよくあります。昔の正食のやり方は、ゴマ塩の量が多くて、小魚のようなものを入れて、なんでも陽性を摂ればいい、と、締めつける陽性のものでばかり摂っているから、古い正食の家庭に、不妊症の奥さんが多いんです。

ふつうの邪食した人なら、血管の中にコレステロールがたまるとか、中性脂肪がたまるとかいう弊害が出るんですが、間違った正食で、ゴマ塩なんかを大量に摂ってしまうと、今度はカルシウムが血管に沈着して、一種の動脈硬化みたいになってしまいます。

だから、古い玄米の会員というのは、案外、顔がひからびて、肌の色も悪いんです。そういう家で赤ちゃんができない、という相談には、塩抜き法を教えるだけで、たいてい妊娠できるようになります。一時、今まで摂っていたようなゴマ塩をやめて、白菜に大根だとか、血管をひろげて循環をよくするような食事に切り替えると、たいてい三月くらいで妊娠して、安産で赤ちゃんが生まれます。

あなたの場合には、「まじめにやった正食」というのが問題ですよ。ただ、玄米にゴマ塩とキンピラを摂るといっただけが、まじめな正食とは限らない。その人の体質、体調に合わせた食事というのが、本

当の正食です。

Q／ご飯もカリカリに炒めたご飯で、パンもカチカチのソバパンでした。

——それじゃあ、血管が縮まってしまいます。血が濃縮しても、血液循環はわるくなりますよ。

Q／疲れなくなりましたけれども、怒りっぽくなりました。

——それは、肝臓をやられているんです。ソバ粉をパンに焼いて食べたりますと、血管が本当につまっちゃいます。水にさわっただけで、身ぶるいするような寒さを感じるようになります。

Q／すごく寒くて、もう火のそばから離れられませんが。

——玄米を「まじめに」食べたために、十月ごろからコタツに入りきり、という人がずいぶんあります。そういう人は、貧血で弱い人とちがって、動けば動けるんです。あなたは全然ねたきり、というわけじゃないですよ。

Q／ええ、秋ごろは、すごく飛びまわっていたんですけど、今は火にかじりついていてるんです。

——そういう人が多いんです。体を縮めたら陽性になる、体が温かくなる、というわけでもないんです。血管を締めたり、血を濃縮してしまうと、末端の血液循環がわるくなって、そのために寒くなります。心臓なら心臓というものを例にとってみても、心臓がよく動くためには、収縮の力だけでは、よく動かない。広がる力もなければいけない。

Q／正月に、おいしいものですから、おもちばかり食べていたんです。

——結構です。それで、少しはふくらんだんです。

か？

Q／でも、まだやせていますか。

——おもちを摂ったら、大根を摂るとかして。あなたの場合は、もち米で治せますから。だから、ふつうの不妊症と違うんです。卵子が輸卵管を通らない、とか、輸卵管がねじれてるとかいう、ふつうの不妊症なら、大変です。

Q／どういうように食べたらいいか迷っちゃうんです。

### あつさりした野菜を

——あつさりした野菜を摂りなさい。今の季節なら（二月）、大根とか白菜とか。それから、シイタケもいいです。ソバはだめです。

Q／ソバばかりずつと摂っていたんです。

——女なのに、ソバばかり食べたなら、きつくなる。ウドンです。玄米も、ときどきオカユにしなさい。あなたは、若いころ、虫菌がひどくて、便秘、痔、湿疹、菌槽膿漏と蓄膿の手術をした、と。そうとう体がわるかったわけだ。三年前から玄米自然食ということで、クロレラ、ハチミツ、ローヤルゼリー、シイタケ、豆乳、ジャガイモ、青汁……極陰のものを摂ったというけど、そのあいだ、動物性のものは摂らなかつたんですか？

Q／小魚くらいです。玄米自然食といっても、玄米は少して、副食ばかりたくさん食べていたんです。

——そういう食事をしていた、急に正食で体を締めていくと、今まで食べたものが排毒で出る、という期間もあるわけです。さつきも言った通り、体の弱い人が正食を始めると、今までメンスがあつたよ

うな人でも、三月から半年くらい止まります。ひどい人になると、四年くらい止まったままになることもあります。

Q／私の場合は、四カ月止まって、そのあと、早くなつたり遅くなつたり、すごく不規則になつたんです。

——メンスが早まる、というのは陽性だし、遅れる、というのは陰性です。両極端の作用が出てくるわけです。でも、あなたの顔を見ると、芋や砂糖の陰性は顔に出ていけるけれど、そんなに貧血がひどい陰性とちがう。貧血だつたら、最初からメンスがありません。今いった食事を食べなさい。玄米は食べていいです。

Q／ふつうに炊いたのでいいですか？ さめたご飯はおいしくありませんが、温めていいですか？

——あなたの場合は、体が縮まっているんだから体の温まるものを摂らないといけません。味噌料理は血液循環をよくします。あとは、くずのあんかけ料理など。飲みものは、あなたがいちばんおいしいというものを摂つたらいいです。

Q／梅生番がおいしいのですか？

——それでけつこうです。梅生番では、そんなに体は縮まりません。

それから、おもちを食べるときは、大根おろしをつけて摂って。おもちがいいからといっても、それにも程度があります。こんな例があるんです。五、六年前のことです。娘さんが、正食しているのに、ちつともふくらみがなくて、ガリガリだから、なんとかならないか、と、お母さんから相談があつたので、それなら、おもちを食べなさい、と言つたら、

いつまでも食べつづけたんですね。ふくよかなのを通り越して、コロコロになつちやつた。結婚して、子供ができたんだけど、まだ、もちを食べるから、赤ん坊が湿疹だらけなんです。これは、もちの食い過ぎです。

Q／妊娠したら、どんな食事をしたらいいですか？

——ふつうの正食でいいですよ。主食と味噌汁一杯、副食少々、いわゆる一汁一菜で結構です。あなたのは、副食を食べすぎています。正食という悪いものでも、ちよつぱり食べているぶんには、そんなに害はないです。主食を多く、副食を少なく、という原則が守られていけばいいんですが、これが逆に、主食が少なく、副食が多いと、その副食が陰性であれ、陽性であれ、その害が大きくなります。

Q／ソバは摂らないほうがいいですか？

——たまには食べてもいいけど。うちあたりでは、ソバを食べたいのは私だけで、子供たちは完全な玄米児だから、ソバなんか食べません。めん類といつたら、ウドンです。冬になると、糸ソバ（ツルシマ）がいちばんおいしい、という。糸ソバは、ソバ粉が四〇パーセントしか入っていない。こういうものだったら、たいしてきつくないから、いいでしょう。

Q／塩気はどの程度にしたらいいでしょうか？

——あなたが、おいしい、と思う塩加減にしたらいいです。ゴマ塩を極端に摂ったり、テツカ味噌をたくさん摂ったり、ということはいりません。

あなたの健康相談カードを見ると、天ぶらをいつも食べすぎ、と書いてある。

Q／天ぶらがおいしくて、やめられなくなつちやうんです。

## 油の摂り過ぎは害

——植物性であっても、油の摂り過ぎは、やられます。赤ちゃんがやられます。このあいだ、静岡の赤十字に入院している赤ん坊が大変だ、というので、助けに行っただけでも、この赤ん坊は、血液型のRhの問題で、溶血性疾患になっちゃった。そこで、赤ちゃんの血を全部ぬいて、父親の血と交換したんです。ところが、今度は血清肝炎になって、便が真っ白になってしまった。

どうして、こんな子をつくったのか、つて聞いたら、天ぶらの食べ過ぎなんです。天ぶらを食べるにしても、大根おろしをたっぷりかけて、油のカロリを消しているんならいいけど、天ぶらだけ食べていたら、油の分解・処理をする肝臓がまいつてしまいます。

自然食をしている、といつても、好きなもの一つだけ摂り過ぎると、やられてしまう。副食を主食の三分の一から四分の一以下、多くても半分以下にしておけば問題はないけども、食べ過ぎを長くつづけたら、きつとおかしくなります。お祝いのごちそうだといつて、おかずのほうをたくさん食べる、というような食事は、たまに一回という程度にするものです。副食といつても、天ぶらだけじゃない、そのほかにも、いろいろ食べるわけでしょう。だから、主食と副食の比率が大きく変つたら、大変なことになつてきます。

Q / 里芋は食べていいでしょうか？

——いいですよ。味噌汁に入れても、野菜の煮ものに入れても、冬なら、けんちん汁やおでんに使っ

てもいいです。

イライラして、怒りっぽくなつた、といつたら、これは食べ過ぎの時です。

Q / 前の子供の時は、つわりがひどかつたんです。

——こんな変な食べ方をしたら、陰性にしても、陽性にしても、つわりはひどいでしょ。あなたも酸っぱいものが欲しかつたですか？ つわりの時に酸っぱいものを要求する人は、臭いのあるものは、みな、いやになります。特に玄米の臭いが鼻につく。Q / なにしろ、吐いてばかりいて、ジャガイモしか食べませんでした。あとは、うどんを少し。とにかく、半年のあいだ、吐き通しでした。

——おもしろいのは、陰性のつわりの人は、つめたいものなら食べられる。ちよつと温かいものは、もうダメです。玄米ご飯でも、温かいと、あの臭いが、陰性の場合でも陽性の場合でも、とたんに吐き気をもよおす。陰性のつわりの人は、玄米のおむすびのつめたいのなら食べられるんです。陽性のつわりの人は、つめたいご飯も食べられない。何も食べる必要がないです。食べなくていいです。陽性のつわりでひどい人は、氷のブツカキだけ三月食べた、という例もあるけど、いい子を産んでいます。

小牧の伊藤君の奥さんのあれは〔本誌三月号〕、一種のつわりですね。九カ月のあいだ、米粒らしいものは、何も入っていない。それでも、すばらしい赤ちゃんです。これは、陽性からきている。それだけ蓄積があるつていうことです。

Q / じゃ、妊娠中、少食で、動物性のものがいっさいなくても大丈夫な子が生まれるわけですね？

——大丈夫です。伊藤君のところは、四年半、玄

米をまじめに食べたんです。私のところでも、魚一匹、食べていません。六人生んで、いちばん下が幼稚園だけど、この子の場合、妊娠して一カ月、母親は断食です。その子が、うちでいちばん丈夫で頭がいいらしい。(本誌486、487、489号参照)

それから、十四年ほど前に、韓国にキム・ウン・ヨンという天才児が生まれています。母親は、ふつうに言えば栄養失調です。米も満足に食べられない、麦、雑穀です。野菜は八百屋の屑をもらつてくる、味噌、醤油も買えないから、塩を少しずつ買う、という生活です。もちろん、動物性のものは何も口にしていない。ところが、そうして生まれた子が、丈夫なだけでなくて、知能が非常に高い。三歳で、英語、ドイツ語、フランス語を、ラジオを聞いて覚えてしまった。高等数学ができて、哲学詩を書く。五歳の時には、アメリカの大学が、入学させようと、招待に来たくらいです。

あなたの場合は、自然食の店にある陰性なものばかり極端に摂つて、今度、逆に締めるとなつたら、また、極端に締めてしまった。今度は、ふつうにやつてくださいよ。

Q / ありがとうございます。(昭和54年1月20日)

■注意 / ゴマ塩、テッカミノの必要な人も多いのですから、誤解しないでください。

# 白内障 (白ソコヒ)

——地粉の手打ちうどん、塩番茶と油の点眼——

## 〔付〕昔の食養の誤り

「Q」は質問相談者、「」は大森英桜先生の発言

司会/Sさん、五十九歳の女性で、ソコヒ、白内障です。

——このカードに書いてありますね。夕方になると、いつも疲労感を感じ、肩こりは右肩が多い。目は左目が悪化。夕方、目がゴロゴロして見えない……」。これは、医者がちゃんと白内障と診断したんですか？

Q/はい、そうです。

——これは、老人性の白内障でしょうか？ まだ年は若いけど。

Q/はい、老人性の白内障でした。

——これは、日本人には非常に多いんです。そんなに心配しなくてもいいけど、魚を食べた罰です。

魚だけじゃない、動物性のもの全部です。あなたは丸顔だから、あまり魚が入ってない。

Q/ええ、私、あまり魚は好きじゃないんです。

——そうすると、今まで食べたものは……。そばがきらいだと書いてある。そうすると、何か動物性が入っていたんだね。「そばは陽性なので、動物性が入っていたり、体が本当に陽性になっている人はそばを好まない——編注」。スイカを食べると胃が痛くなる」とある。肉のほうが入っているのかな。

Q/肉は少しは食べますが、そんなにたくさんは食べませんでした。

司会/好きなものは、リンゴ、バナナだそうですね。

——卵は摂りましたか？ 小さい時からですよ。

Q/そんなに食べませんでした。

——どっちみち、白内障というのは、目のレンズの水晶体に蛋白質が入ったものです。生まれたばかり

りの赤ちゃんなら、これが透明で、きれいなんで、年を取ってくると、いろいろなものを食べるから、これがだんだん濁って、黄色くなつてきます。ところが、動物性蛋白質を長年、食べつづけた人というのは、当然、血液の中に動物性の変形したものが入っています。それが目の水晶体の中にも入って、たまつてきます。たまつて、凝固すると、白内障というわけです。卵の白身も蛋白質だけれども、熱を加えると、固まって白くなるでしょう。それと同じです。

今の医学では、原因が何も分かっていないから、手術して取ってしまうという、乱暴なことかしらい。正食でこれを治そうと思つたら、まず、動物性ものをいっさい摂らないことです。

私が指導して、いちばん早く治つた人は、十八日です。八十歳のおばあさん。食養は、いとも簡単なものです。手打ちのうどんだけ、二十日間。

Q/うどんだけですか？

——うどんといつたって、何とこのかな、要するに地粉（ふすまを或る程度のこした小麦粉）を温湯で練つて、ダンゴにして、ぬれ布巾をかけて、一日おいておく。夜ねかせておいて、朝、作ればいいわけです。そうすると、酵母が自然発酵して、ねばつてきます。その両端を引っぱつて、ウドンにします。具は、ネギとか、白菜、大根、それにセイタン（小麦蛋白のつくだ煮、オーサワジャパンなどで売っている）を少しと、油揚げも少し入れる。

Q/その油揚げが、きらいなのです。

——あなたの場合、脂ぎっているから、油揚げは摂らなくていいです。それから野菜と。

Q／大根や白菜なんか好きです。

——けっこうです。ネギを必ず入れてください。ネギは油の毒を消しますから。今まで摂ってきた、動物性の脂肪やなんかをとかさなければ。それから、もし欲しかったら、シイタケを入れてもいいです。

Q／ワカメなんか、いけないですか？

——ワカメは、海藻の中では、ちよつと酸性食品ですが、食べたかったら、味噌汁の中に入れて摂っていいです。

Q／果物は？

——そんなもの摂ったら治りません。

Q／主食は玄米にするんですか？

——玄米じゃなくて、今いった、うどんだけ、一日二回、これで治ります。それから、一日三回、目を塩番茶で洗い、夜ねる前にゴマ油を一滴、点眼します。オーサワジャパンで、点眼用のゴマ油を売っていますから、それを使うか、自分で作ってもいいです。良質のゴマ油を煮沸して、薬局で濾過紙を買ってきて、油をこします。

——さもなければ、もし母乳を目にさしてもらったら、これは最高です。

——こうして食事と手当をキチツとやれば、早く治るけれど、カンニングばかりやっていると、何年たっても治りません。

Q／リンゴなんかの果物が好きで困っちゃうんです。

——それは問題だね。だいぶ甘いものが入ってる。

Q／全体として左側がわるいんです。

——それは、甘いものや果物、陰性の毒です。あなたは左の目がわるいんでしょ。右の肩がこる、と

いうのは、肉やなんかの動物性の陽性の毒からきます。あなたは、ダシをとっていたでしょう？

Q／カツオブシならいいんですか？

——いやいや、それはダメです。あなたの、その赤ら顔というのは、カツオブシか何か酸化したためです。だから、右の肩がこって、目は左がやられている。両方の毒です。だから、動物性と甘いものと、両方やめればいい。

Q／ウドンだけですか？ あとは何も食べられないんですか？

——みんな喜んでいますよ。こんなおいしいもの、ないって。さつき言った、おばあさんなんか、途中で玄米あげましようか、つて言ったら、そんなものいらないって。十八日目になったら、風呂に入つて、手が見えてきたんですね。「見えた、見えた」って、大きな声で飛び出してきて、大変な騒ぎでした。キチツとやったら、そんなに早く治る人もあります。

### 目の病気が低い

桜沢先生が、病気の七段階という表を作って発表していますけど、目は、病気の段階でも、低いところにおいています。わりあい、早く治るんです。要するに、体の血をきれいにしてしまえばいいんですから。

——あなたも、この正食を始めたから、まず、やめます。それから、陰性、陽性、両方の毒がとれてきます。やせてきたからって、あわてて医者のところへ行ったりする人がある。けつきよく、切ってしまう。切ったって、また再発します。同じ食生活をくりかえ

しているんだから当然です。

再発する時は、反対側の目にきます。最初は、弱い方の目にきて、次は反対側です。

——あなたの場合、今いったウドンだけでなくて、玄米に野菜のおかずで、ふつうの正食してもいいですから。要するに、カツオブシをやめること。もちろん、甘いものと果物は厳禁です。

Q／ウドンにしても、うす味にするんですか？

——あなたの、おいしい、という味でいいです。味の好みがどんどん変わりますから。

——体の毒というものは、動物性の陽性の毒と、砂糖や果物の毒と、両方いつべんにとれるわけじゃないです。ある時は砂糖の毒がとれる時で、手がうんと冷たくなったりします。次は、昔とった魚の毒が抜ける時期になって、だいたい交互にきます。だから、その時によつて、塩味の好みが変わってきます。

——あなたは、そう塩ぬけ、というわけでもないでしょう。白髪もあるし、顔も丸型だし、だいぶ長いあいだ、カツオブシが入っている。

——カツオブシというのは、赤身でしょう。煮干しをとってきたのと、カツオブシをとってきたのでは、ずいぶん違います。カツオブシをとっていた人は、顔が赤いから、一見、顔色がいいです。

Q／それじゃ、煮干しの方がいいですか？

——いや、どちらも悪いですよ。

## 昔の食養の誤り

昔の玄米食の人は、みんな小魚を摂っていました。小魚でなければ、カツオブシです。どつちを摂っていた人も体をやられています。みんな、体が固くなっています。

全国の玄米食の人を訪ねてみると、ふつうの邪食している人よりも老化している人が多い。なんのために玄米を食べてきたんだか、分からない。

食養会以来八十年、桜沢先生が始めてからでも五十年、東京だけでも古い会員は十万、二十万といはずなので、全国では、食養で生まれた子供がどれだけの数に分らない。そういう人たちが、こういう本部へ出てこなきゃいけないのに、誰も出てこない。そういう玄米の古い会員の家では、子供の代になつたら、玄米を食べてないんです。それから、古い会員が、なぜ、ここへ顔を出さないのか、と思つて行つてみたら、みんな体がまいっちゃつてるんです。ふつうの邪食した人と同じように、いろんな病氣をもっている。

それが、それほど悪いものを食べているわけじゃないけれども、せいぜい、魚くらいです。ダシは、小魚とか、カツオブシ。小魚というのは干したものでしょ、カルシウムのかたまりだし、あんなものを食べていたら、体が固くなりますよ。その弊害が全部出ています。

戦後、食養運動を再開する、というので、伊豆の大仁で大会があつたんです。私が玄米を始めた時な

んで、行つてみた。行つてみて驚いた。女の人はガラガラ声で、男みたいになつていて。肌がきたない。集まつたのは、戦前からの古い食養家ばかりです。それが、ふつうの人よりも老けている。これは、よほど考えなくちゃいけない、と思つたんです。

そこで調べてみたら、昔の食養というのは、みな小魚を入れていたんです。それでかえつて体が老化して、顔がしおれちゃつたんです。

これは、桜沢先生が七十四歳で亡くなられた、ということにもつながる、と思つたんです。戦前の食養というものを桜沢先生はやってきたんです。最初は石塚式の食養から出発して、途中から、いろいろな研究を入れて、適宜、直していつて、晩年には、七号食（穀物百パーセントの食事）が最高だ、というところに到達しました。

それから、戦前は、今のようないい圧力釜がなかつたんで、五分づきをすすめていたんです。玄米じゃありません。

ところが、今もつて『新食養療法』という、昔の食養の名残りのある本が出ていて、誤解をまねくんですよ。日本C Iでは、もう二十何年、圧力釜で炊いた玄米と、魚もなしの料理というものをすすめて、やつてきているんです。

ところが、『新食養療法』を見ると、前の方には玄米と書いてあつても、後の治療法のところには、半つき米とか、魚の何とかだとか、いろいろ書いてあるんです。あれは、前半の方を戦後、桜沢先生が書き直しているから、そういうことになつてい

ます。だから、講習会に出たり、『新しき世界へ』を讀

んだりしている人はいいです。地方にいて、あの本ひとつだけでやっている人は、混乱してしまうと思います。これは、私たちが怠慢なんだけども。

## 純正食を三十年

私の場合は、魚も全然入れない正食をして、もう三十年ちよつとになります。昭和二十三年の八月からですから。その間、結婚して、女房、子供、みんな魚一匹とらせないでやつてきました。

はじめ、そういう純正食をやつた人がないので、いろいろ試行錯誤があつたんです。動物性蛋白は摂らないにしても、植物性蛋白くらいは必要じゃないかと、豆を摂つてみたけれど、豆だつて常時たべたら、おかしくなる。けつきよく、植物性であっても、蛋白というのは、そんなにいらぬものだ、ということが分かつたんです。

今、子供は六人、上は大学、下は幼稚園で、男四人、女二人ですが、みんな丈夫です。うちだけじゃなくて、私がこの運動を始めてから、共鳴して、純正食をやつて子供をつくつた人たちもあります。中には、もう大学へ行くくらいの子供もいるけど、魚なんて一匹も入れなくても、元氣です。

『新食養療法』だつて、よく読めば、『肉や魚、卵、鳥は別に食わねばならないものではない。病氣を治すためにはケツシテとるな』（118ページ）と書いてあるけれど、そのあとの病氣の治し方のところを見ると、ここは古い原稿のままだから、塩ザケ頭のコブ巻きだとか、フナのスズメ焼きたとか、ドジョウ汁とか、いろいろ出てくる。

桜沢先生は皮肉な方ですから、「私の『易』の本を

信用しすぎる人を落第させるために、その中の二、三方所で大切な陰と陽が間違っているのを訂正しないでおいた」（『クララ・シューマン』143ページ）ということをするんです。

本だけ読んで、丸暗記するような読み方をしたら、こつびどく叱られますからね。本を本当に紙のウラまで、眼光紙背に徹す、といったような読み方をしなければならぬ。

前の方には、ちゃんと病人は動物性をけつしてとるな、と書いてあるんだけど、病人の人は、そんなところは目に入らない。○○病の治し方、というところしか見ない。そつちには、フナやタイ、カレイ、カキなんかの料理がたくさん出ていますからね。病人は意地がきたないから、書いてあるならいいだろう、と思つて食べてしまう。

桜沢先生は、安易な甘いお説教家じゃないんです

ね。だらしない奴は死んじまえ、というような、やり方なんです。病気になるような判断の低い人間は、世の中に必要ないんだから、淘汰しちまえ、という考え方です。

まだ、今の『新食養療法』はいいんですよ。昭和12年に出た『家庭食養読本』という本なんか、初めの方に、大きな字で「死ね!!!」と書いてある。

病人は、それを見ただけで、もう本を見るのがいやだつていう人が多かった。私もその本を見た時、ドキツとした。病人なんか死んじまえつて、世の中のゴクつぶしだつて、書いてある。

病人というのは、他人に非常に迷惑をかけています。自分が病気で悩んで、自分で勉強して治していきなりたいですよ。ところが、必ず甘えるんです。自分が悪いくせに、病気になるって他人に甘えて、他人の世話をしてもらいたがる。世話をしてくれるの

# 死ね!!!

食養療法によつても尙救はれざるものよ!!

食養の知行を拒むものよ!!

汝はすでに生くる資格を失つた廢物である。

▲ 桜沢如一著『家庭食養読本』より

が当然みたいに思っている。

そうすると、世話をする人は時間をとられるわけです。時間というのは命です。生まれてから死ぬまでの時間が命ですから、病人が一人出て、それが甘えたら、その世話のためにとられた時間というものは、その人の命をとつているわけです。金で買えない命です。

その意味で、桜沢先生は、病人は罪人だと言つた。だから、そんな奴はどんだん死んだ方がいい、といつたんです。もし、それがいやなら、自己反省して、自分は本当に世の中のために悪いことをした、と反省した人は助かる。

## 魚の食べ方

先にも言つたように、干してカチカチになつた小魚を食べたら、体が堅くなつて、しわくちゃになるばかりです。食べたものの通りになるんです。昔の食養家を見たら、なさげなくなつちやう。顔がしぼんで、人間までしぼんじやつてる。生き生きした人いないもの。

むしろ、食養家が魚を食べるんだつたら、イキのいい魚を食べる、と言いたいんです。私は、一つの嗜好品としてタバコを吸っている。魚だつて嗜好品としてなら食べたつてかまわないわけです。ただ、栄養があると思つて食うな、と言つてます。そして、その毒消しに野菜とか薬味とか、工夫が必要なんです。

(昭和54年1月20日)



だから、穀物や野菜で作った血が流れてくれれば、こういう、たまったものをどんどん掃除します。正食を始めたなら、まず初めは、余分な脂肪がとれてきます。

血圧を落すなんていうのは簡単です。たとえば、一週間、水だけ飲んでいたら、血圧はいつべんに下がります。

Q / 下の血圧は、なかなか下がらないんですね。

— 上の血圧は、塩気を減らしてしまえば、急に下がるけれど、下のほうは、血管に弾力をもたせなければ治らない。

Q / 玄米と純正菜食ですか？

— そうです。

Q / どういう野菜がいいでしょうか？

— 適当にいろいろ混ぜていいです。もち米が案外、きくんじゃないかと思う。血管がポロポロして、縮まっていて、伸びがないから、もち米で弾力をつけてやるんです。

上が二百で、下が百三十くらいのを落すんだったら、一週間か十日です。玄米菜食で少食にすればいい。玄米ご飯を少しに、大根おろしだけをおかずします。そうしたら、たいがい一週間で、上の二百が百四十くらいに、ドーンと下がる。下は、上ほどは下がらないけれども、やっぱり下がります。

お茶なら、お茶だけ三日くらい飲んで、上の血圧は下がります。酸っぱい果物でも下がります。リンゴ酸のある、酸っぱいリンゴです。甘いリンゴじやだめです。これは、水飲み断食よりも楽です。一週間、リンゴだけやってごらん下さい。ただ、リンゴの甘さを消すために、リンゴの果汁にレモンを少

量たらしめます。これで血圧が下がる、ということ、血管の中につまったものが、ある程度、取れた、ということなんです。だから、動脈硬化も、ある程度、治ってくるわけですね。

Q / 生野菜はダメですか？

— 生野菜でも血圧を落すことはできるけれど、そのかわり、これは血圧だけ落すから、生野菜や果物だけ摂った場合は、貧血がおきて、それでやられる人がある。生野菜や果物では、血がでないからです。だから、そういう人は、多少、玄米を食べながらやればいい。

Q / 主食と副食の割合ですけど、副食は三分の一くらいでいいでしょうか？

— けっこうです。女の人は、少しよけいに摂ったほうがいい。

Q / 自分の体質が、陰性が陽性か、よく分からないんですけど。

— あなたは、そんなに陰性じゃない。ほお骨が出ているから。

Q / 陰性がたくさん入っているんですけど、陽性病みただから、よく分からないんですけど……。

— みんな、両方の毒をもっているんです。戦前なら、日本人はあまり動物性を摂らないで、砂糖を摂り過ぎるといって、完全に陰性で、青白くなって、体力もなくなると、結核になるんだけど、戦後の場合は、むしろ、動物性の食べ物が入りすぎて、その反動で、甘い物や果物をたくさん食べた、という人が多い。陰陽両方の害があるわけですね。

盲腸をやった、という人、これは、動物性の陽性の害です。心臓が弱い、といったら、動物性を摂つ

た反動で、甘い物や果物などの、陰性を摂ったためです。砂糖を摂ると、心臓をやられる。

そういうように、今の人は、動物性が原因の病気も持っているし、砂糖や果物からきた病気と、両方の病気を持っている人が多いです。単純に、この人は陰性の病人、この人は陽性の病人、と言えません。あなたの場合は、手足が冷える、というから、野菜の天ぷらを食べるとか、味噌料理を食べる、というのと、平行していかないとだめです。

Q / 飲み物は、梅生番とか、いいでしょうか？

— いいです。でも、梅生番でもいいけど、チチ粉ね、赤ちゃん用のココロ、あれをよく煮て、お茶がわりに飲んだらいい。体の冷えてきた人は、どどん飲んだらいいです。

私なんか、玄米を始めたころ、ものすごく手足が冷えていたから、TMU〔桜沢漢方茶〕を飲んだり、冬は、小豆コーヒーの中にチチ粉を入れたものを飲んだりしました。チチ粉というのは、澱粉だから、甘味がある。甘味があつたら、体が暖まる。

あなたの場合、夜中にトイレに行く、というのは、水分の摂り過ぎか、膀胱を締めすぎたか、どっちかなんだね。

Q / 水分は、そんなに摂っていません。

— それなら、締めすぎから来ている。夜中にも膀胱には、お小水がだんだん、たまってくる。ところが、膀胱が締めすぎていると、早くいっぱいになつてしまうから、夜中にトイレに行くことになるわけですね。

ただ、ゆるんでいるなら、寝入りばなに行きます。これは、体が暖まって、膀胱の括約筋がゆるむから

です。

冷える人というのは、冬なら味噌料理のようなものが、いちばん体が暖まります。あとは、葛のあんかけです。味噌も、麦味噌じゃなくて、豆味噌専門にした方がいいです。

Q/私、イモが大好きなんですけど。

—— 当分、やめなさいよ。イモというのは、食べた時はカロリーがあるけど、カリがあるから、体が結果的には冷えます。イモには、ビタミンCも多いから、これも体を冷やします。

## 低血圧の場合

一度、高血圧になって、それから低血圧になった、というのは、うんとむずかしいです。ガンになる人は、だいたい、若い頃は元気がよくて、血圧が高めの人が多いです。こういう人がガンになって、低血圧になった場合は、非常に治しにくいです。

はじめから貧血で、甘いものが好き、果物が好き、という低血圧だったら、玄米を食べて、ちよつと油と塩気を入れてやれば、ぐんぐん血圧が正常になります。

ところが、老人性の動脈硬化であつて、血圧が低い、という場合は、血液循環が悪いですから、血圧を上げていくのは非常にむずかしいです。

ガンの末期は、血圧の上が九十くらいに落ちてきます。これは、動脈硬化の上に、悪性貧血がきています。血が、赤血球がないんです。造血してやらなければならぬ。最近の若い女性が低血圧だ、というのは、血球の数はあつても、水が多いから、血がうすくなつていゝんです。これは、水気を切つていけ

ばいい。あとは、鉄分が足りない、とか何かでしよう。

それから、玄米を食べて正食をしている人たちは、白米の人に比べて、血圧が十くらい低いです。ふつう、標準がいくら、いくら、というのは、白米たべて、邪食している人の数字ですから、間違えないでください。

(昭和54年1月20日)

名著の新装版  
好評重刷ノ

アレキシス・カレル著

人間 この未知なるもの

桜沢如一訳 日本C I協会編  
付ノ桜沢如一『人間』解説

A5判375ページ  
2000円 千300円

日本C I協会刊

昭和14年、岩波、昭和27年、角川文庫、不滅のロングセラー  
退化衰退か、前進か。現代文明の根本的批判

# 将の肴は塩

## 天塩の穂赤



株式会社 自然塩普及協会  
取締役社長 牛尾盛保  
東京都新宿区百人町2-24-6  
〒160 電話03(364)2721~3

# 子供のO脚

——外側に曲った脚は、酸っぱいリンゴで治す——

〔「Q」は質問相談者、「」は大森英桜先生の  
発言〕

司会／二歳の玄米児で、O脚です。両親は玄米を食べて約3年。その間、肉は食べていませんが、魚を相当とっているそうです。

——魚をとりながら玄米を食べていたら、玄米児は、みな、O脚になってしまいますよ。これは、リンゴで治ります。それも、酸っぱい青いリンゴが効きます。

Q／リンゴジュースでもよろしいですか？

——ジュースではダメです。おろしてもよいから、実を食べさせないと効きません。ジュースは、利尿剤です。O脚を治すには、リンゴの繊維も必要なのです。分量は、一日一個食べさせてかまいません。O脚の反対のX脚は、玄米の陽性をどんどん入れ

るだけで、二〜三カ月で治ります。O脚でも、X脚でも、一日に一〜二回、生姜シップをしてやると早く治ります。子供ですから、あまり熱くない生姜湯に、脚を五〜一〇分つけるだけでいいです。

このお子さんは陽性ですから、あまり陽性なものをやれませぬ。暑い時期には、野菜サラダなどいいですね。リンゴやキュウリ、トマトを入れて与えます。ただし、たとえ有精卵を使ったマヨネーズでも、使わないでください。私の家では、ゴマ油を使っています。夏ミカンなどをしぼって入れれば、けっこうおいしいです。

Q／トマトを使ってもよろしいですか？

——子供ですからいいです。また、このお子さんには、ソバは不要です。暑い時季なら、ソーメンがいいでしょう。それに、下あごがだいぶ出てきているので、リンゴ、キュウリなどを上手に使ってくだ

さい。このお子さんくらい陽性ならば、キュウリなど、塩をつけて生で食べるほうがよいでしょう。  
Q／O脚で垂脱臼しているとしたら、矯正は必要でしょうか？

——必要ありません。指圧などで、外から力を加えて矯正しても、体の内部が治っていないかつたら、すぐはずれてしまいます。

今までも、リンゴでたくさんO脚が治っています。ただ、甘いリンゴではダメなんです。もし、甘いリンゴしかない時は、仕方がありませんから、レモン汁を落して使ってください。

Q／このごろ子供が玄米をほしがらないのですが、どうしてでしょうか？

——暑くなってくると、どの子供も玄米をほしがらなくなります。私の家でも、男の子は多少は食べるけれど、女の子は、朝には野菜をちよつと食べるくらいで、玄米をぜんぜん食べません。そして、夜は、ほとんどソーメンです。子供を大人と同じに考えてはいけません。血が濃いのですから、うすくしてやるようにしなければいけないのです。

果物は、あまり甘くないものなら、与えていいです。甘いものの陰性を与えると、太ってしまいます。蛋白過剰で肉がたかくなっているのですから、クエン酸やリンゴ酸をもっている酸っぱい果物をとって蛋白質を溶かす必要があるのです。まあ、夏だつたら、スイカくらいいいでしょう。ただ、このお子さんは陽性だから、赤いスイカより黄色のものがよいでしょう。

Q／あまりスイカを要求しないのですが。

——では、酸っぱいものを要求しているんですね。

リンゴなど、喜ぶでしょう。子供は大人より本能がはっきりしていますから、二つ並べておくと、まず体に必要なものから口にします。親のヘタな判断よりもたしかです。

このお子さんに与える飲み物は、暑い季節には、麦茶がいいです。私の家では、夏は梅酢をうすめて飲ませていきます。夏場の胃腸の予防には、クエン酸の酸っぱさが効果があり、食中毒にかかりにくくなります。

また、夏ミカンやレモンを酢の代用にして、酢の料理を工夫するとよいでしょう。油料理にも、夏ミカンやレモンの汁をかけ、キャベツなどの葉菜をつけ合わせて、油消しをします。子供は、大根おろしなどを喜ばないので、好きそうな生野菜をつけます。お弁当には、油物の横に、生野菜のかわりにリンゴをつけてやればよいでしょう。

シイタケもよいですよ。コンブとシイタケでだしをとって料理をし、シイタケをもどした汁でみそ汁を作り、残ったコンブとシイタケを油揚げを入れてつくだ煮にしたりするといいです。体にある古い油分を抜くことが大切ですが、抜くだけ抜いてしまってもあぶないですから、質のよい油揚げなどを使って、ビタミンAなどを入れることも必要です。

Q / 摂ってはいけないものは何ですか？

動物性と味噌以外の大豆製品はダメです。よく豆乳を飲ませて失敗します。豆乳を与えると、いっぺんに体力がなくなり、体がガタガタになってしまい、O脚も治りません。陽性だから陰性なものをやればよいと単純に考えがちですが、このお子さんに必要なのは、過剰蛋白を溶かす陰性なのです。豆

乳は、ただカリが多くて陰性なのです。

Q / 納豆、豆腐などの大豆製品はどうですか？

—— けっこうです。

Q / O脚が三カ月くらいで治るといってお話ですが、そんなに早く治るものなのでしょうか？

—— 治ります。そのかわり、毎晩、生姜シップをしてあげてください。一〇分くらいずつでいいです。生姜シップをしたところが赤くなるのは、新しい血が局部に集まってきたことなのです。O脚の曲がり方がひどい場合には、圧縮されて毛細血管がやられてしまつて、こまかい内出血が起きています。こういう時には、芋パスターをして淤血を抜いてやりま

す。黒ずんだ血が下から浮いて出てきます。

O脚は、食べすぎが原因ですから、比較的治しやすいのです。最近のひどい例は、足の裏が上にむいている子供で、これは治すのに一年かかりましたけれど、今では、ピョンピョン階段を上がっていますよ。

Q / リンゴのない時、夏ミカンで代用できますか？

—— ダメです。過剰蛋白を溶かすには、リンゴのように酸味があり、しかも、ある程度の果糖のあるものがよいのです。それから、このお子さんの場合は、腸に陽性の宿便があるので、リンゴの実の方が必要です。わりと代用に使えるのは、キュウリでしょう。繊維があり、血液をうすくする作用がありますから。

Q / その他に与えていい野菜は？

—— 玉ねぎでもキャベツでも、好きだったら何を与えてもいいです。子供だから、かなり広範囲に野菜を摂らせてけっこうです。それと、O脚の子供に

は、あまり玄米はいりません。麦を主体にしてやります。パンもよいですよ。夏場などは、一日に一回玄米を食べれば十分です。子供向きの炊き方を研究してみてください。

Q / もち米はいかがでしょう？

—— もち米はやせている子にやるものです。このお子さんは、すでに相当のもち米が入っていて、体力も十分あるようです。あまりやったら、横にますます太ってきます。

Q / 冬の間、餅をたくさん与えています。

—— そうでしょうね。だから上体が重くなって、足首に力がないので、曲がってしまったのです。ケガをして腫む体質でなかったら、トーモロコシを与えたらいいです。モロコシの粒は大きめですから、背を伸ばします。体が横に広がっているので、モロコシで上に伸ばしたらいいです。化膿する体質は、甘い物が相当入っているということですから、そういう人は、モロコシを摂ると腫んでしまいます。

最後に、子供は天ぷらやコープーなどが好きで要求してきます。そういう時は、かならず小麦の蛋白を使ってください。豆科の蛋白は、体を横に広げてしまうので、もし大豆をたまに食べさせる時には、コンブと抱き合せて煮てあげてください。そうすれば、あまり横には拡がりません。

(昭和54年7月8日)

■この健康相談は、夏場に行なわれたものです。主食、野菜、飲み物は、季節、体質によって摂り方が変わりますから、ご注意ください。

# 遅脈の治し方

——卵油、キンピラ、テツカ、ゴマ塩、玄米にめん類——

「Q」は質問相談者、「」は大森英桜先生の  
発言

司会／43歳の主婦の方です。若い頃から脈が遅く、朝、目覚めた時は30くらいで、昼は40くらい。ときどき不整脈があり、自律神経の薬を飲むと50／60くらいに増えるけれど、薬の多用はよくないと聞いて止めたら、朝20くらいと逆に少なくなってしまうので、そうす。そんな時、梅生番を飲むと良くなるのですが、何もしないでそのままにしているとフラットとしてしまうそうです。

——現代医学では、脈搏の平均を一分間に72回と  
しています。ペースメーカー（心拍調整器）も72に  
なっています。しかし、断食している時は、脈が少  
なくならずし、死ぬ時は、脈搏数が90、100、120と

多くなって死んで行きます。人間の体が正常な状態ならば、脳の命令によって、環境に応じて脈が早くなったり遅くなったりするわけで、機械のように一定しているわけではありません。

スポーツマンのように運動によって心臓をガツチリ作りあげた人などは、50／60くらいです。血が濃いので、このくらいですむわけです。このように、血が濃くて心臓が丈夫で脈が少ないというのは平気なのですが、あなたのように、血がうすくて体が弱くて脈が遅いというのは問題です。

Q／しびれがあるので、塩分のとりすぎではないかと思っておりますが……

——あなたは冷え症でしょう。塩分のとりすぎだつたら足は冷え症にはなりません。しかも、血圧は正常でしょう。塩が影響するのは、老人性の高血圧の場合で、あなたのような年齢で塩気のとりすぎで

血圧が高くなるようなことは起らないのです。

Q／今、身長158センチで体重44キロですが、正食をはじめから50日、あまりにやせてきて、家族が心配するので、このごろ食事の量をふやしたら、胃がおかしくなっていました。

——夏場はだれでも食欲が落ちます。人間も含めてすべての動物は、夏は環境が熱いのですから、あまりカロリーはいらないのです。だから自律神経の活動が弱まってきて、食欲が少なくなります。そこをあえて大食したら、すぐ消化不良をおこしてしまいます。玄米ではなくて、消化のよいあつさりしたものをたくさんとったらよいです。

Q／玄米でなければいけないと思って、玄米ばかり食べていたのですが……

——それでは胃がもたれてやられてしまいます。暑い時は、うどんや他のいろいろな麺類をとつたらいいです。

Q／前は朝、パンをとっていました。

——パンではあまり血ができません。麺類にした方がいいのです。

Q／子供の時はスポーツをして元気だったので

すが……  
——あなたの丸顔を見ると、相当、動物性と砂糖が入っていますね。ソバカスがいっぱいあるでしょう。丸顔は動物性蛋白のとりすぎで、ソバカスは砂糖の毒です。その両極端でやられているのですから、あなたには、それらのものは必要ないのです。

日本古来の民間の心臓薬として卵油がありますが、あなたの場合、これを一日一個分だけとつたらいいと思います。有精卵の黄身をフライパンで炒つてい

くと、最後にこげくさいコールタールみたいな油がチヨコツと出来ます。とても苦いものですが、これが一番効く強心剤です。

死ぬ間際に、血が少なくなつて心臓が弱くなつて脈が多くなつた時に、卵醬を使います。これは卵の黄身だけでなく、白身と醬油を入れて陰性を抱き合わせて使うわけです。あなたの場合には、心臓を上げる陰性の力も、収縮させる陽性の力も弱いのです。死ぬ場合は、陽性が少なく陰性が多いから、心臓が肥大して脈を多く打ち、ケイレン状態になつて死んでいくのです。だから、あなたの場合には、血を濃くしていくことが必要です。

それで、卵醬のように塩気を入れるのではなく、卵油のニガ味を入れて心臓に陽性の刺激を与えた方がいいのです。

Q / どんな食事したらよいですか？

—— 心臓病には、あまりゴテゴテした食箋はいりません。金平ゴボウとひじき連根。血がうすいのならテツカ味噌を少々とってください。大事なものはゴマ塩をとることで。おいしいと思うだけの量をとつていいのです。あとはタクアン一切れもあればけっこうです。

ただ、脈が多くて弱く、めまいや動悸がする時には、梅生番か卵醬をとってください。また、脈が高く強い時には、ただ醬油だけでいいです。

あなたの場合、しびれがあるということは、血がうすいのです。血がうすくて脈が遅いというのは、いちばん治しにくいのです。陰性と陽性の両方ともやられているのです。

脈がただ多いというのは、陰性ですから、塩気を

入れたら少なくなります。

あなたの場合は、捻げる力もしめる力もあまりないのですね。

陽性なものをちよつといれるという意味で、TMU（無双湯）を濃くして飲んでもいいです。

Q / 陽泉をすすめられたのですが？

—— あなたには陽泉は効きません。繊維が含まれておりませんか。むしろ、苦いタンポポコーヒの方が効きます。陽泉はタンポポの汁でんぶんを煮出してあるので、ニガ甘いのです。あなたには今は甘味は必要ありません。タンポポの根をとつてきて金平の中にまぜてもいいのです。

あなたの場合には、どうせ陰性の心臓肥大がきています。スポーツマンの陽性の肥大とは違います。玄米のおこげを作つて食べるといいです。

Q / 玄米は一日二回食べた方がいいのですか？

—— 一回でも二回でもいいですが、一回は麵類を入れたらいいです。

Q / 豆類はあまりとらない方がいいでしょうか？

—— あなたにはあまり必要ありません。小水を出す食箋として、小豆カボチャが入つていればけっこうです。

Q / 小豆カボチャを茶わんに一杯、毎食にござん代わりに食べているのですが……

—— それでは多すぎます。茶わんに半分くらいでいいですよ。ごはんの代りに豆類をとつたら病氣は治らない。穀類の澱粉をとることが大切ですが、豆は蛋白質でカリが多いんです。小豆は豆科の中では陽性なものです。やはりカリが多いのです。だから利尿剤などのゆるめるものに使うのです。それを

とりすぎたら、だるくなり、腎のうしろがはれてきます。豆類はあくまでもおかずです。どうしてもお腹がすくのでしたら、主食をふやしてかまいません。

Q / 味噌は麦味噌でよいでしょうか？

—— 血のうすい人は、夏でも豆味噌（三州味噌）の方がいいです。私の家では、夏でも豆味噌の濃いのをとつています。そうとう元気のいい人なら、夏はあまり血を濃くする必要がないので、麦味噌をとつてかまいません。

あなたの丸顔の陽性からみると、夏はなるべくなら、豆味噌と麦味噌と半々がいいです。

また、あなたの場合、陰と陽の両極端の悪いものが心臓に影響しているわけですから、陰陽の両方を抱き合わせた食箋をとっていきます。たとえば、金平だけでなく、青い葉も少しとりまます。

Q / 大根おろしを毎日とつていいですか？

—— 足にムクミがあるのでから、とつていいです。ちゃんと醬油をかけてとるのであれば、毎回でもかまいません。

それと、心臓を治すには、じよじよに運動をして体を動かすようにしていかないと、なかなか治りません。あなたのように、陰性で心臓の脈が弱いというのは、心臓の筋肉の粘膜自体もはれているのです。リウマチ系の尿酸の毒を持っています。だからヒザが痛かったこともあるわけです。

運動といつても急にやつたらだめです。じよじよに体を動かしていくようにやつてごらん下さい。

(昭和54年7月7日)

# リユーマチの治し方(陰性・陽性)

——よい油気を体におぎなう——

## 陰性のリユーマチ

〔Q〕は質問相談者、〔A〕は大森英校先生の発言)

司会/この方は52歳の男性で、慢性関節リユーマチです。玄米を始めてから6カ月。本格的にやつて2カ月。その間、体重が55キロから39キロに減りました。(身長は165センチ)。昭和51年に発病し、1カ月ほど入院して、ステロイド系の注射を受けていました。また、心臓神経症もあるので、安定剤も飲んでいました。

——あなたは陰性のリユーマチですね。ステロイドを打ったんですか?

Q/玄米を始めてしばらくは薬と注射がやめられ

なかつたんですが、最近、人の指導で、ようやくやめることができました。今、痛みはそれほどひどくありません。ひざとくるぶしに、はれが来ています。

——膝の色を見せてください。ひどいとそこがツルツルになってしまいます。あなたはそんなにテラテラしていないですね。手の指でおかしいのはありますか?

Q/小指と人差指と親指がおかしいです。

——心臓と腸が悪いのですね。あなたは上唇がうすいから胃下垂で、下唇の色が悪く、はれてゆるんでいるから、慢性の腸カタルです。そして、陰性で心臓がやられてきている。小指がはれてきているのは心臓肥大を表わしています。薬が関係していますね。胃と腸がやられているから、貧血ですね。

リユーマチには、肉食のとりすぎからくるリユーマチと、あなたみたいに顔色の悪い、あまり肉食し

ていないでなるリユーマチの2種類があります。ところが今の医学では、炎症性のリユーマチにはステロイドが効くとなると、どちらのリユーマチにもそれを使っています。そうすると、あなたみたいになりユーマチの人は、かえって治らない。下垂している内臓が、ステロイドでますます下垂してしまうのです。

Q/まだ化学剤による治療が続いていた時、眼が強膜炎になりました。現在も体の調子が悪いと、喉の下が充血して、うるさいような感じですが。それから最近、リユーマチの痛みは軽減されてきましたけど、退院してから生姜湿布と芋バスターを試してみました。肩に、真つ黒なシミが浮き上つて、毒素が出た感じですが。

——注射を打った箇所はもろにやられてしまいました。注射の針で毛細管を破られてしまうので、かえってその下へ瘀血がたまるのです。

Q/ええ、注射した所にしみが出たんです。黒く出た時はいくら手が軽くなって、午後になると体の調子がいいので、なるべく体操をするようにしているんです。

——もう少し正食をすると、毒素のとれる間隔がのびてきますよ。それと、一時、急激に毒素を抜いた時、そこがぐびれ、力が入らなくなる時がありますが、小水で毒素を出せば、スカツとします。

Q/ただ、最近、非常にやせてしまいました。やるのは心配ないと言われるんですが……。それと、すぐ気管をやられてカゼをひくんです。

——とにかく今、あなたは貧血なのでですから、あまり極端なことをしないで、力をつけないといけま

せん。食事ですが、主食は小豆10%、もち米10%入りの玄米ご飯。それにつけて、鯉こくテッカ、テッカみそ、油みそを適宜、交替に摂ります。あと、のどには、蓮根が端境期でないから、コーレンを毎日、親指の頭大の量を頓服します。今、タンとかセキはないですね？

Q／ありませんが、今朝、ちよつと具合が悪かったので、蓮根と椎茸と大根のスープを飲んだら、気分が悪くなりました。

——そりやあ気分悪くなりますよ。今、あなたは血が薄いだから、血を薄くするような椎茸汁を飲んだら、いつべんに元気がなくなつちやいます。今あなたに必要なのは塩気と油気。これを強く効かしたものを摂ってください。造血するものを入れていくのです。だからテッカみそを毎食小さじ1杯とるといいです。あなたは極端に血が薄いからテッカのように濃縮したものがよく効きます。

次にみそ汁。今までに、豆腐、ジャガイモ、サツマイモなどが入っていますね。これらを食べたら駄目です。歩くこともできなくなつてしまいます。摂つていいものはワカメ、玉葱、長ネギ、とろろ昆布、油揚げ、軽いもので、せいぜい麩ぐらいです。

あなたの場合は、あまり海藻は摂れません。摂るなら、抱き合わせて小豆昆布をおかずとして摂ってください。

Q／海藻だけで摂ると、どうなりますか？

——体が締まって冷えてしまいます。海の中にあるものだからね。で、小水の回数はいくつですか？

Q／6〜7回です。

——だいたいゆるんでいますね。小豆昆布で治りま

す。あとは野菜の天ぷら。胃下垂がひどくて、弱っているから天ぷらも受けつけませんが、食べられれば食べてもいいです。材料は牛蒡、玉ねぎ、人参、カボチャ。青物は要りません。

あと主食の代用にそば。足が冷えるでしょう？

Q／冷えます。

——ですから盛りで食べないこと。夏でも煮込みそばです。具は長ネギ、油揚げ、セイタン。うどんは体がやせ切っているから、たまに摂るのなら体をふくらませるからいいでしょう。自然発酵させた手打ちほうとうが一番いいです。ただ、具に生大根は使わないこと。とにかく体を暖めるものを摂ります。冷やすものは駄目です。

大根は切り干しがいいです。切り干し大根と海藻の抱き合せにして、それに黒豆を入れて煮るといいです。野菜の煮物をする時は、必ずセイタン（小麦グルテンを醬油で煮しめたもの）を入れてください。もしコーフーカツが食べられるなら、ほんの少し食べるといいです。たくさんは駄目です。この時だけ、油消しにキャベツをつけます。それ以外の時にキャベツは使えません。

あと、ヒジキとコンニャクの煮付けを週に1回くらいです。これは腸のゆるみを治します。

Q／パンを一切れ食べた時、気持が悪くなつたんですが……

——どのパンですか？

Q／自然食の店で買ったものです。

——それは三温糖入りのパンでしょうね。あなたは胃と腸がゆるんでいるから、砂糖がほんのちよつと入つても治りません。自分の家で作つたうどん粉

のお好み焼ならかまいません。

Q／今、浣腸をしないとなかなか自力では便が出ないんです。

——困りましたねえ。ほつておいたら幾日ぐらいいませんか？

Q／3日くらいです。3日目あたりになると気持が悪いので、最近では2日目に真水の浣腸をしています。ところが最近では浣腸すると、お腹が痛くなつてくるんです。

——浣腸というのは器官を拡張するものです。腸が広がって便が出ないのを、これまた陰性で無理に拡張してしまうから、よけい、大変になるのです。使うのなら、塩分2%くらいの塩水浣腸を人肌に温めて使うことです。

あなたの場合、玄米を食べていて便秘したのなら、ほつておいて大丈夫です。自然に出すことです。10日目に出たら、次は8日目、次は5日目というように、便秘の期間が短くなり、だんだん腸が正常な状態になります。

あなたが使つていい下剤はないですね。せいぜいハブ茶を炒つて、濃く煮出した苦いのを飲むくらいです。

Q／葉草がいいと勧められたんですが……

——あなたに葉草はいりません。動物性食品でやられていた場合には、草のカリウムも必要ですが、あなたみたいに、血圧も下つた、血も薄くなつてきた、胃も下垂した、腸も動かないという状態では、青い葉は要りません。

だから、どうしても便を出そうとするなら、梅生番を飲んで、生姜湿布でお腹を温め、芋パスターを

はり、バスターの上から焼き塩などで温める。痛み  
の時も梅生番を飲んで、お腹を温めれば痛みはとれ  
ます。便は出なくとも、ガスは出るんでしょう？

Q／ええ、ガスは出ます。

—— だいぶ便が下の方へ来ている。その便秘だっ  
たら心配ないですよ。ガスが出ない、となったら、  
だいぶ腸の上の所でやられているんです。ガスが出  
るのなら、下行結腸あたりへ便が来てたまっている  
わけですから、そう心配はいりません。20日間は便  
秘しても大丈夫ですから。

下行結腸がマヒしているから、そこで水分を吸わ  
れます。出た便は固いでしょう？

Q／最初固くて、いったん出ると、あとはゆるい  
です。

司会／飲み物は何がよいでしょうか。

—— あまり陰性のもはやれないですね。玄米茶  
か、醬番、塩番茶。ちよつと塩気を入れた番茶程度  
から始めます。

Q／薬を断つて、本格的に玄米をしてからまだ2  
カ月なんですが、体質の変る時に、重症の人ほどふ  
らつくとか、めまいなどがあるということですが……  
—— 薬の排毒から来る反応は、2カ月もやってい  
れば、だいぶなくなつてきます。普通だったら、反  
応の来るのはせいぜい1カ月目です。

Q／この状態では勤めにも行けません。

—— これからは、陽性の食事が入って元気になる  
ます。あんまり元気がなかったら、仕方がない、塩  
鮭でも1回、テストとして食べてごらん下さい。  
—— 眼の手当は、塩番茶で洗うこと。それだけで治り  
ます。

司会／ゴマ油の点眼は必要ありませんか？

—— 点眼してもいいが、しみて、ふるえ上ります  
よ。涙がたたくさん出ます。早く治そうと思つたら点  
眼しなさい。

手の痛みは每晚、生姜湯につける。10分ほど、手  
が真っ赤になるまでつけておいて、その後、生姜油  
をすり込む。ある部分が痛い、はれているというの  
は、汚ない血がよどんでいるからで、要するに、き  
れいな血が通つてきたら、痛みは消えてしまう。

Q／漢方薬は飲んでもいいですか？

—— 要らないです。漢方薬は草根木皮のアルカリ  
を主体にしているから、動物性食品から来た病気に  
は割合、効きますが、あなたのような陰性の病気に  
効く漢方薬は、あまりないと思います。乾燥した陽  
性、根の陽性といっても、ナトリウム・カリウムの  
拮抗で言つたら、陰性です。体にとつて一番重要な  
塩気の面で、マイナスになりますから、用いないほ  
うがいいでしょう。  
(昭和54年7月8日)

## 陽性のリユーマチ

司会／58歳の女性の方で、関節リユーマチです。玄  
米歴5年で、その間、魚を少々とつていたそうです。

—— 食養からみて、リユーマチは陰性のものと陽  
性のものとの二つがあります。陽性のリユーマチは  
肉食の摂りすぎが原因で、陰性のもは砂糖、果物  
の摂りすぎからきています。

私達の体液の中の毒は、腎臓でろ過されてお小水  
とともに体の外に出るようになっていのです。と  
ころが、動物性蛋白の分子はろ過する穴よりも大き  
いために、ろ過されず腎臓に残つてしまいます。そ  
して、その毒(尿酸)はまた血液の中に入り、体の  
細胞の中に入つていきます。尿酸のような毒素が体  
の中に入れば、当然その場所は血液循環が悪くなり、  
気候の変り目や気圧に影響されやすくなり、痛みを  
感じるようになります。特にひざにそれがきやすい  
のです。

—— というのは、ひざの関節には体の他の部分よりも  
脂肪がたくさんあります。健康体ならば、きれいな  
油が集まっています。赤ちゃんのもは透明です。  
そして、骨がゴリゴリしないように潤滑油の役目を  
しています。

牛肉や豚肉の油(ヘットやラード)は、加熱した  
状態なら液体ですが、さめるとかたまつてきます。  
魚油も、皆さん魚を焼いてみればわかると思います  
が、ブンブンと変なおいがして、とにかく、あま  
りきれいな油ではないのです。そんな油のものを食  
べれば、それはかならず血液の中へ入つて、体の中  
に残留します。さつきも言つたように、特に関節の  
まわりにたまりやすいのです。きれいな油がなくな  
つて、きたない油がたまり、尿酸の毒素が細胞のす  
みずみまでいくと、その部分は神経痛やリユーマチ  
になつて痛み出します。

あなたは、まだ足の指が変形していませんか？

Q／親指と小指がかたくなつています。

—— 血液循環の悪くなつた所は、だんだんかたく  
なつてきます。特に関節がかたくなります。ひどく

なると、手足がカチカチに曲がったままで石みたいになってしまいます。

あなたの場合は、陽性の症状ですね。動物性のものはどんなものを食べていましたか？

Q/リユーマチになってからは食べていませんが、その前は、魚やお肉を多少食べていました。それから、甘い物も。

——それが原因でなったんですよ。あなたは足の小指がかたくなって曲がっていますね。五行説では小指は腎、膀胱の経絡なんです。魚を食べた人の足の小指はみんなかたくなって曲がっています。そして、魚の目ができてます。リユーマチの場合は、これが極端にかたくなったものです。もつとひどくなると、小指が薬指にかぶさってしまいます。陽性の毒が多いですから、指が内側に曲がってくるのです。

また足自体の方向も、さつきあなたが歩いてくるのを見ていたけど、多少中を向いているので陽性です。魚の毒がひじょうに多く、それに甘い物も入っていて、その両方が尿酸毒素になって、痛む所にたまってしまったわけです。

ですから、治すためには、魚やその他の動物性、砂糖、果物などをいっさい摂らないことです。摂りながら治そうって、治りませんよ。魚の目ひとつ治すのにも、カツオぶしがちよつとでも入ったら治らないですよ。煮干しが一匹でも入ったらダメなんです。

ひざを治すには、大根おろし3杯標準—盃1杯、醬油1、ゴマ油を沸騰させたものの1の割合で混ぜたものを毎日摂ります。これはリユーマチの特効薬です。ふつう、陽性なみそ汁は、わかめ、玉ねぎ、ねぎ

が入ります。それらを当然用いますが、あなたの場合は、そのほかに大根を使ってください。白菜などの多少あつさりした野菜や、ツンとしたにおいのする季節の野菜をまけてもかまいません。麩などもいいですよ。

とにかく、血が汚れているのですから、それをきれいにするためには海草がききます。とろろ昆布をみそ汁に入れたり清汁にして摂るといいです。

あなたの場合は、かなり幅広く野菜や海草を摂ってください。昆布やひじきなどを摂る時は、大豆や黒豆を抱き合せて調理してください。甘味をつけるために、油揚げなどを加えてもいいです。

手当ては、患部を生姜シップして芋パスターをしてください。あなたは、生姜でシップしたら、すぐ赤くなりますか？

Q/なります。

——わりあい陽性だから、すぐ赤くなるんですね。あなたの場合は、生姜シップの時間を少し長くしていいですよ。

それから古い塩気が体の中にたまっているので、上手に脱塩しなくてはいけません。それには、ネギ湯がききます。

Q/ネギ湯はどうやって作るのですか？

——ネギをきざんで、熱い湯の中にパツと入れて、それに足をつけるんです。生姜よりも効くかも知れませんが。

Q/足もヒザも手もですか？

——そうです。あなたは化膿しやすいですか？

Q/バンソウコウなどを貼るとすぐかぶれてしまいます。

——それは表皮にきれいな血がきていないからで、軽いアレルギー体質ですね。でも、膿みますか？

Q/それはありません。

——塩気が効いているんだね。リユーマチでも陰性の場合、食糞を始めて急に反応が出てきて、ヒザなどが膿んでくる人がいますよ。あなたにはそれが無い。手の指も陽性で、カチカチですね。それにあつい。これは体の中がやけているのです。

Q/普段は冷たいんですけどね……

——血が酸化してやけているのだから、中和させればすぐ冷めてきますよ。また、油がたまつて関節がみんなふくらんでいる。ひどくなると、その部分でテラテラと光ってきます。

Q/ええ、今、ヒザがそうなんです。

——肌がロウみたいになるんです。氣持わるいでしょう。ガンの末期症状になると、全身がそんな状態になるんですよ。そして歩きづらくなって、もつとひどくなれば、背もちぢまってきますよ。

Q/ええ、そうなんです。体をのばそうと思つても、のびないんです。

——血の循環が悪いし、魚の塩気が入っているから、だんだんちぢまってきてしまうんです。だいが医者に通つたんでしょう？

Q/ええ、ずいぶん。でも治らないんです。

司会/この方の主食は？

——玄米でいいですよ。あと麵類もいいです。

Q/どのくらい食べていいですか？

——よく噛んで食べるのなら、食べただけ食べればいいですよ。

Q/ソバは？

——食べたければいいです。でも、あなたのような症状の場合は、ソバを食べる時は、かならずネギと大根おろしをたっぷりつけてください。

また、油の摂り方に気をつけてください。悪い油が体内にあって、いい油がなくなってしまうから、いい油を上手に吸収させるようにしてください。摂り方を間違えて、油を体内で酸化させてしまったら、ただでさえ体はやけているんですから、はれているところがなおさらはれてしまいます。天ぷらなどをとつてもいいですが、大根おろしをたっぷりとつけるようにしてください。

Q / 一週間か十日たつたら反応がおこるそうですけど、大丈夫でしょうか？

——極端なことをしないで、普通に食養をやっているかぎりには、急な反応なんてきません。大丈夫ですよ。

ただ、早く治したいと思うのなら、はじめの一週間は少食にしたらいいです。一日一合なら一合をピツシリ守るのです。その間に腸がしまり、しまっただけ腸壁の毒がとれます。

私たちの体は食べたもので血を作り、その血で悪い部分を治していくわけで、胃や腸の消化吸収力の強弱がたいへんに影響します。玄米を食べるときれいな血ができるといっても、胃と腸が悪ければ、計算どおりにいかないですね。だから、はじめの一週間は少食にすれば、消化吸収力がよくなって、あとの食養の効率が高まります。

ですから、あなたの場合は、はじめの一週間はうどんにしたらいいです。うどんの方が玄米よりも少食になりますから。それも、手打ちのものがいいです。

Q / ほかにどんな野菜を摂ったらいいですか？

——さつきも言いましたように、今のあなたに効くのは、ネギと大根です。それから、おいのある季節の野菜を少量。たとえば、天ぷらをする時、玉ねぎ、人参、ごぼうのほかに、青シソがあるなら、それを一枚揚げて食べるといいです。

司会 / 今、三年番茶を飲んでいるそうなのですが、それでいいですよ。量は一日二合くらいです。今、お小水は一日何回くらいですか？

Q / 昼間六回、夜三回くらいです。

——それでは、膀胱もたいぶ固くなってますね。

Q / 食養の手当を始めてから、夜三回に減ったんです。その前は、五、六回行ってました。

——夜、小水の回数が多いのは、陽性の毒をそうとう持っているんですね。多分に魚の毒が入っています。だから、あなたの場合、塩気をあまり効かす必要はありません。おいしいと思う程度の塩気にしてください。

司会 / 寝汗をかくそうです。

——どこにかくののですか？

Q / 背中と後頭部です。

——それは陽性の熱があるからです。大根おろしを摂っていれば治ります。結核などのように陰性の熱は胸の方から出るんです。

司会 / 入浴はどうでしょう？

——けっこうですよ。血圧はどうですか？

Q / ふつう低めなんですけど、毎年七、八、九月になると下がって困るのですが。

——七、九月は暑いから、飲み物をたくさん摂りますよね。当然、血がうすくなるわけです。飲み物

の量をなるべくおさえるようにするといいです。

Q / 先生の講義で、地龍（ミミズを乾燥させたもの）の黒焼きのバスターがリユーマチに効くというので、やっているんですが……。

——陰性のリユーマチには、とうぜんそれは効きますよ。でも、あなたのは陽性だから、芋バスターがいいですよ。

Q / 芋バスターしたら、足首がすぐくはれてしまつて、ミミズの粉でやつたら、しぼんだんですけど。

——芋バスターをしてかゆかったり、はれたりする時は、効力が落ちてしまうけれど、芋の中に塩を入れて陽性にして使ったらいいです。でも、そんなにはれるのは、そうとう皮膚が弱っているんですから、しばらくミミズを使つてもいいですよ。でも、高いから金がかかりますね。

バスターをして痛い所に少しでも血が通つてくるようになったら、症状に合わせて少しずつ体を動かすようにしてください。炎症をおこしている時に、無理に動かすとよけいはれてしまいます。かたくなったところをそう簡単には、やわらかくできません。

Q / 温泉はよろしいですか？

——リユーマチ、神経痛に効く温泉、飲んでみてすっぱい温泉ならいいですよ。一日六時間ぐらい入るんです。ただ、温泉療法をする場合、食事が問題ですね。湯治場でのいい食事を出す所などないでしょう。だから、私は今までの患者に、鉄火火そなど陽性なものをかからず持つていくように言っているんです。温泉療法をして、毒が徐々に抜けてくると、痛い所が紫色やまっ黒い色になってきます。一時、テカテカに光ることもあります。さらに温泉に入るの

を続けて、半年くらいかけてゆつくりと脱塩していくと、その色が徐々に抜けていきます。それでも、なかなか元通りには治りません。

しかし、常時玄米を食べて、そういう塩気を入れながら悪い塩気を抜くのなら、温泉療法もいいんですが、そうでなかったらあぶないですよ。それよりも自宅でやった方がはるかにいいです。

Q / どんどんやせてしまうんですが……。

—— そう、やせちゃいますね。そして、油のたった所だけがふくらんで、光るんですね。あなたの場合、魚の毒を抜くために、食箋に大根とかネギを入れてますが、いい血を作るために、ときどき陽性なものも入れていかなければなりません。貧血にならないように、鉄火みそを上手に摂ってください。

(昭和54年3月3日)

大森英桜先生

講義録音テープ

## 食物の陰陽

食物の陰陽の見分け方、取り  
合わせ方など、食養の基礎の  
勉強を！

カセット・テープ2巻  
2600円 千240円

日本C I協会

# 復刻発行！

桜沢如一著訳書

## ① 心臓を入れ替へる法

— 無双原理真生活法の極意、悪魔の書 —

1944年刊、文庫判 182ページをA 5判に拡大  
2,500円 千250円

## ② 生体による原子転換

ルイ・ケルヴラン著、桜沢訳

1962年刊、B 5判 188ページをA 5判に縮小  
3,500円 千300円

## ③ 自然の中の原子転換

ルイ・ケルヴラン著、桜沢訳

1963年刊、B 5判 200ページをA 5判に縮小  
3,500円 千300円

究研の理原双無・著一如深桜

篇一第・期五第

法るへ替れ入を臓心

意極の法活生真理原双無

(書の魔悪)

V  
I

P・U・S

寫磨代刷印以

C. Louis KERVAN

TRANSMUTATIONS  
BIOLOGIQUES

生体による原子転換



日本C I協会

C. Louis KERVAN

TRANSMUTATIONS  
NATURELLES

自然の中の原子転換

C. L. ケルヴラン著

桜沢 如一 訳

日本C I協会



——ゴマ油がしみませんでしたか？

Q／はじめはしみました。九月の始めころからや  
つてまして、今はしみる時としみない時があります。

——涙が出るんですか？

Q／はい。ポロポロと出てきます。

——それは陰性だということですか。おまけに水疱  
ができていますから、さうとう陰性なんです。あ  
なたの場合、食糞があまり陰性なものはありません。

眼球に水気が少なくて熱が出て、それで角膜が乾  
燥して、そこがこすれて腫むという場合は、生野菜  
など陰性なものを摂って治します。あなたは、その  
逆をやらねばダメです。ウドンなど摂っていたら治  
りませんよ。玄米と基本料理でガッチリやるんで  
すね。金平午勞やひじき蓮根が体がゆるんでいるの  
を締めて、涙をたくさん出してしまわんです。

涙が出るというのは、目の周囲に変な水気がいつ  
ぱいあることなんです。ちよつと体の組織を締め  
れば、涙はいくらでも出てきます。三〜四日止まら  
ない場合もありますよ。

Q／変な水分が抜けきれば止まりますか？

——ええ、止まります。それから、外斜視とい  
うのは陰性の症状なんです。注意してください。左眼  
が外斜視なら臍臓が悪いんです。あなたの場合は右  
眼だから臍臓ですね。

Q／このところ、特に臍臓が痛いんです。

——東洋医学の五行説では、臍臓と眼は密接なつ  
ながりをもっています。右眼がゆるんでいるのは、  
臍臓がゆるんで腫れているということです。

今は、その外斜視を治すために、さうとう締める  
食糞をやらなければなりません。主食で締めていか

なければだめですね。玄米やソバをがっちり摂つて  
ください。ゴマ塩も。これからは寒くなるから、テ  
ツカ味噌も少量摂っていいです。

Q／斜視は遺伝しますか？

——しませんよ。

Q／子供も同じような目をしているんですが……。  
——同じ食べ物を食べたということですよ。正食  
では、遺伝を認めません。いうならば、食伝です。  
一つ屋根の下にいたら、同じような物を食べるし、  
好みがたよる傾向がどの家庭にもあるものです。

右半身の臍臓を上げるものは何でしょうかね。酢  
の物なんか摂りましたか？

Q／大好きで、たくさん摂りました。

——ああ、それがだいたいの原因です。

Q／摂っているのですか？

——ダメです。それから果物も厳禁です。果物に  
含まれているリンゴ酸、クエン酸などは、みな酢の  
系統です。

Q／レモンもですか？

——ダメですね。もちろん動物性もいけません。  
それだけ臍臓をやられたということは、動物性をた  
くさん摂って、その動物性を溶かす陰性なものも摂  
りすぎたからです。酢のほかにか何か刺激物を摂りま  
したか？

Q／甘いものは好きじゃないので、あまり食べま  
せんでした。ただ塩からいものが好きでよく食べま  
した。それから、唐辛子が大好きで、たくさん摂り  
ました。

——五行説でいう五味の中で、「辛い」が一番陰性  
です。そのすごい陰性を多量に摂ったので、眼がや

られているんですよ。右眼の外斜視というのは、  
ほんとうに珍しいです。左眼の外斜視はよくあるん  
です。糖尿病の人はみなそうです。臍臓をやられる  
と左目にくるんですよ。ガンの人は、両目が外側へ寄  
つて来ます。全身がゆるんでいるということです。

Q／味噌汁の具は陽性なものを入れるんですね。

——そうです。ワカメ、玉ねぎ、ネギ、とろろ昆  
布、油揚げなどですね。玄米餅もいいですよ。

Q／飲み物は？

——陽性なものだけです。三年番茶かせいせい  
ほうじ番茶くらいです。のどがかわきますか？

Q／ええ、とてもかわきます。

——やっぱり臍臓をやられているからですね。ま  
あ、水分の量は、みそ汁などを含めてほしい一日  
二合くらいにしておくといひです。

Q／血圧は上が80、下が40です。去年の6月頃か  
らずつと変わらないんですが。

——完全な低血圧です。ずいぶん塩気が抜けてし  
まっているということです。陰性なものを摂りすぎ  
たんです。体をあたためる料理法を工夫してください。  
みそ料理やあんかけ料理など、とにかく、血を  
作って体をあたためるようなものを摂らなくては  
いけません。

Q／食事は三回してもよろしいですか？

——その方が調子いいのならないですよ。そのか  
わり、一食は軽くしてください。ソバとか雑穀など  
いいですね。粟とかキビを餅についてみそ汁やお汁  
粉の中に入れて摂ると、貧血によく効きます。小豆  
は週に一回くらいでいいでしょう。雑穀は毎日摂つ  
ていいです。

Q／パンはどうですか？ ソパンなど……

— 初めのうちはやめておいた方がいいです。たとえ天然酵母のものでもね。パンを食べると腸がなかなか丈夫にならないんです。やっぱり玄米をガツチリ食べるのが一番いいです。

Q／仕事の関係上、地下に夜遅くまでいるんですが、夜八時頃になると、もう眼がチカチカしてきて、十時頃にはいつも痛みが始まるんです。室内が酸素不足だと思うのですが、影響あるでしょうか？

— 血を濃くする以外にないですね。濃い赤血球だったから、そうとうたくさん量の酸素を細胞に運ぶけれど、赤血球そのものが弱かったら、運ぶ酸素の量も少ないし、持久力がありません。

Q／血を濃くするには、どうしたらいいですか？  
— 玄米と基本料理をキッチリ摂ることです。油を上手に使って野菜類を調理するんです。油はゴマ油が一番いいです。

要するに、眼の病気というのは、だいたいいい塩気の不足か、いい油気の不足が原因です。あなたの場合は、その両方がないんです。酢をたくさん摂ったりしたら、油や蛋白質を溶かすだけでなく、血液まで溶かしてしまいます。一種の貧血状態です。だから、テッカ味噌も摂ってください。

Q／今、平均5時間くらい睡眠しています。これ以上寝ている時間がとれないものですから。あまり疲れはしないんですが、ただ、眼がこんなので、頭が痛い時がよくあるんですが……。

— 頭のどこが痛いんですか？

Q／後頭部から首にかけてです。それから特に右肩がはります。目の奥もチクチクと痛いんです。

— それは緊張から来る痛みですね。肝臓が腫れているんです。あなたは、極陰性の唐辛子を好んで多量に摂るくらい、逆の動物性の変な塩気や油気がかかって摂ったんです。それが体の右側、特に肝臓や首から背中にかけて残っています。遅くまで仕事をしたりして緊張した時に、その毒血の代謝が悪くなり、首筋へぐつと上がってきます。もちろん肩もこります。こういう場合は、少々陰性なものを入れて、その緊張をほぐさなければなりません。第一大根湯を飲んでください。これは血管を拡げ、毒血を散らし、腎臓で毒素を濾過して、お小水として体外へ出す役目をします。痛みの激しい時は、患部に生姜シツプをすれば、楽になります。

とにかく、しっかりとやればよくなりますから、がんばってください。

〔注／点眼用のゴマ油とは、良質のゴマ油を煮沸して濾紙でこしたものです。オーサワジャパン取扱い〕

（昭和54年12月1日）

## ② 気管支拡張症

司会／67歳の男性。昭和48年頃から咳がひどく出るようになり、50年頃からずつと、多量の痰が出るようになります。現在、特に午前中と就寝前に痰がでて、その間、5〜6回血痰があります。既往症は肺結核。正食を始めてから9カ月です。

— 今、どんな食事をしてますか？

Q／朝は玄米ミール、昼はうどん、夜は三分搗き米を主食にしています。とにかく胃腸が弱くて、初めの3カ月は玄米を食べていたんですが、調子が悪いので、今は三分搗きにしています。それから、1カ月に2〜3回、ウナギ、カキを食べています。果物も好きで、ときどき食べます。玄米を食べる前に、青汁療法をやりました。

— 気管支拡張症というのは、ものすごく陰性な病気ですから、陰性なものを摂っていたら、特に、青汁なんか飲んだら、ぜったいに治りませんよ。どんな痰が出ますか？

Q／濃い黄色の、かなり臭い痰です。  
— 痰というのは、蛋白質なんです。白血球の死骸や体液、血液の中の毒素です。黄色い痰というのは連鎖球菌のような化膿菌がまざっているんです。

だから、食箋に陰性なものとれないんです。あなたは、玄米がきつくて消化できないから、わりあい塩気のうすいものを摂っていますね。そうすると、なかなか治らないんです。

Q／塩気が必要なわけですか？

— そうです。塩気と油気をうんと強くしてください。咳は強いんですか？

Q／はい、かなり激しく出ます。体重が30キロ近くまでやせてしまってます……。

— 今までに食べた間違った食物でできた細胞が溶けて、痰になって出てきます。だから、痰の出ている間は、どんどんやせます。ゼンソクなどの時も同じです。痰が止まった時が、病気の治った時です。それまでに、ヘタすると骨と皮になってしまいます。体がやせてくると、体力もなくなるから、一方で

は、栄養物を摂らなきやならんといつて、また、痰の材料になるようなものを食べてしまふんです。特に、動物性蛋白が入ると、なお、咳と痰がひどくなります。

Q / ウナギやカキはいいと思つて摂つてますが……  
—— 時と場合によりますが、やっぱり痰の材料になります。痰の材料が増えれば、咳が強くなり、気管支を、なお、ダメにしてしまふ。寝汗をかきますか？

Q / 前はよくかきましたが、今はそれほどでもありません。

—— 寝汗は、カキを食べれば止まります。あまり体力がない時は、少しカキフライを摂つてもいいです。胸の病気にカキは割合効きます。問題はうなぎです。ビタミンAがあつて、活力が出るというので、昔の食養ではよく摂つたのですが、これまた、痰の材料になつてしまふんですよ。

今の食養では、痰を取るのに、蓮根料理を用います。蓮根を主体にした金平（蓮根50%、午旁30%、人参20%）を毎食摂つてください。そのほかにレンコンボールとか、輪切りにしてさつとゆでて、油で焼いてしよう油味をしみこませたものなどいいですね。

それから、香蓮と昆布の黒焼きの頓服をしてください。香蓮80%、昆布の黒焼き20%の割合でませます。この比率は症状によつて多少変わります。黒焼きが強すぎると咳が強くなつてしまいます。これを一回に1.5グラム、親指の先ぐらいの量を一日三回、頓服してください。

あとは、結核の食箋に準じてやつてください。テツカ味噌、油味噌などを常時摂ること。それから、

ゴマ塩をきつちり摂りなさい。ゴマと塩の比率が7対3ぐらいの強いのをね。

気管支拡張症は、慢性的気管支カタルなんです。気管支の先が拡がつて、ただれているわけですから、玄米とゴマ塩で、きつちりと締め上げていかなければダメなんです。でも、あなたは玄米が消化できないから、問題なんですな。

ほんとうのところ、三分搦きじゃあ、なかなかよくならないですよ。玄米のお粥の方がいいです。圧力鍋を使つて、蒸らす時間を上手にして炊けば、赤ん坊でも食べられるんですから、よく工夫してみてください。

それから、玄米ミールよりも、オメデトウの方がいいです。玄米をきつね色に炒つて、小豆を20%くらい加え、塩を入れて、5倍の水で煮てお粥を作るんです。これの方が、ずつと体力がつかますよ。朝が玄米ミール、夜が三分搦きでは、ちよつと体力がつかないんですよ。だから、よけいに、ウナギとか、カキで体力をつけようとするんです。かつちりした主食がほとんど入つていないんだから。

Q / ウドンが好きなんです……  
—— これも、あまり体力がつかないんですよ。でも、好きなのなら食べなさい。かならず、油揚げとネギを入れて、出しは昆布だけで取つて。椎茸はダメです。ソバは食べないの？

Q / あまり好きじゃないんです。  
—— ソバは蛋白質があるから、それ食べると痰が勢いよく出てくるので、体が受けつけないんですね。

Q / 生姜シブすると疲れるんですが……  
—— 年齢が年齢だし、やせて体力がないから、仕

方がないですね。生姜シブで疲れるのなら、芋バスターは、なお、疲れますよ。あまり、手当法はやれませぬ。

Q / ほかに、どんなもの摂つたらいいですか？  
—— 海藻料理を常時摂つてください。ひじき蓮根とか、小豆と昆布、黒豆と昆布の煮合わせなど。体力がうんとなくなつてきたら、そういった料理に、かならず、油揚げを入れてください。

それから、体力がそうとう消耗しているから、天ぷらを摂ってください。あと、体をあたためるために、味噌料理。野菜の味噌おでんなどいいですよ。

Q / TMU（無双湯）が好きなんです……  
—— おいしいと思うのなら、飲んでいいです。

Q / いつもノドがかわくんですが……  
—— 悪い蛋白質が体内で焼けて、それが燃焼し終つたものが痰になつて出てくるわけだから、どうしてもノドがかわいて、水分を要求します。

Q / 睡眠時間が12時間くらいなんです……  
—— けつきよく、血がうすいんですよ。それに体重が少ないから、血の量も少ない。睡眠している間に、赤血球が脳に酸素を運び、疲れを取ります。血がうすくて、少なければ、回復するのに時間がかかるので、とうぜん、睡眠時間は長くなります。

血を濃くして、増やすには、餅がいいです。もち米はうるち米より蛋白質が多いから、あまりたくさん摂ると、これまた、痰の原因になるので、気を付けてください。雑煮のようにして食べるといいですね。これ、とうぜん、玄米の餅ですよ。白い餅は、すぐ痰になつてしまいます。

Q / 今、お医者さんから祛痰剤をもらつて、使つ

ているんですが……。

——やめなさいよ。さつき言った蓮根でやりなさい。蓮根が効かない時は、キンカンを使うといいです。炒り玄米ひとにぎり、キンカンの葉を入れてお粥に煮るんです。また、実だけをやわらかく煮て、それを1、2個食べればいいです。

キンカンがなければ、ミカンの皮でもいいです。漢方という、陳皮ですね。なかなか手に入りくいけど、無農薬のミカンが手に入ったら、皮を干して取っておいて、それを煎じて飲めばいい。要するに、柑橘類の皮の苦みが痰の蛋白質を溶かすんです。ミカンよりもキンカンの方が、小粒で陽性だから、もっと効きます。

Q／朝方、咳がひどいんですが……。

——その時間は、副交感神経が働いている時です。咳は、陽性な副交感神経が緊張して出るんです。だから、その時間帯には、特に激しくなります。

咳こんでいる時には、塩気を入れてはいけません。塩気を入れたら、むせんでしまつて、ますます、すごい咳になります。こんな時は、香蓮と黒焼きの頓服は出来ません。蓮根湯を飲んでください。

気管支が拡がって、粘膜がやられているのは、陰性の症状です。それを治すために、塩気や油気のきいた陽性の食事をしなければいけません。

けれども、痰が出るのは、昔撰った動物性が原因です。その痰を押し出そうとして、陽性な神経が極度に緊張して、咳が出るわけですから、そういう時にだけ、少し陰性なものを入れて止めます。間違いないので、よく注意してください。蓮根湯にしても、そんなに塩気はないですよ。昆布だつて黒焼き

にしてあるだけで、塩は入れてないですから。

Q／ユリの根やタンポポの根は、いいですか？

——けっこうです。よく油で炒めて撰りなさい。塩気と油気を上手に抱き合わせて調理して、根菜類などを、常時、撰るといいです。朝方は、咳が出るから、塩気をあまり強くしないで、夕方に向かつて、だんだん強くするようにしてください。

(昭和54年3月3日)

# 椎間板ヘルニア

— ひじきとコンニャクを摂り、患部に生姜シップと芋パスターをする —

「Q」は質問相談者、「」は大森英桜先生の発言

司会／30歳の女性。7年前に椎間板ヘルニアになりました。柔道整復師のところへ通ったのですが、よくならず、いまだに足が冷え、痛みます。4年前、車の事故でムチ打ち症になり、5カ月間入院。思うようによくならず、退院してから、週一度、光線療法をやってきましたが、それも思わしくなく、現在も手や肩半分がしびれるそうです。

2カ月前、偶然、手相をみてもらったら、脊髄が悪いと言われ、整骨院へ行ったら、やはり、くずれていて、整復してもらいました。

食養を始めて1年6カ月になり、だいぶ良くなって元気が出てきました。家でローリングの機械をやっています、まだ本当には良くありません。

— ヘルニアもムチ打ち症も完全に治っていないのです。生姜シップと芋パスターをやれば良くなりますよ。どんなにひどい場合でも、2週間続けられれば治ってしまいます。ただし、1日に2〜3回、連続的にやった場合です。そんなに続けてやるのが無理な場合は、夜、寝る前にやって、朝とればいいです。そのかわり、期間は長くかかりますよ。

Q／いつも悪い状態ばかりとはかぎらず、ときどきは気分がいいこともあるんですが……

— ムチ打ち症は、3年目で再発する人も、5年目で再発する人もあります。今まで何ともなかったのに、急に頭が重くなったり、静かだった人が、いきなりガーガーどなりだしたりします。原因を調べてみると、何年か前のムチ打ち症を完全に治していなかった場合がかなり多いのです。

Q／イライラしたり、生理が不順だったり、ない

月があったり、生理の1日目がものすごく痛んだりするので。立っていられないこともあります。

— けつきよく、原因が陰性だということですよ。そういう時は、梅生番を飲むと効きます。ヘルニアもムチ打ち症も軟骨がとび出しているわけですから、陽性な食べ物を摂って、きれいな血が頸椎付近に集まれば、ちゃんと元にもどります。

背骨が曲がっている時は、かならず、その周囲の臓器が悪いのです。臓器が腫れているために、骨に力が加わって、わん曲してしまうのです。

それを、指圧やカイロプラクティックや平床などの療法でまっすぐにしても、腫れている臓器は治らず、むしろ内臓に無理な圧力がかかって悪くなってしまう。根本的な原因を食事で治さなければダメなのです。

Q／事故の時、膝と腰の左側を打ちました。医者

の湿布薬をやったら、曲がらなくなつて、よけい痛くなりました。軟骨がとび出していると言われました。— 首と膝、第3と第5の背骨の部分に生姜シップをして、芋パスターをしなさい。生姜シップをすれば、きれいな血がそのまわりに集まってくるから、痛みはとれます。芋パスターの上を焼塩であたためると効果が上がります。ある期間続けてやれば、ヘルニアも完全に中に入つてしまいます。

Q／おへそのまわりにしこりがあるみたいで、ずきんずきんと痛むのですが……

— それは古便がたまっているんですよ。たいいていの人を持っています。きつちりと正食をして、それを出してしまわないとダメですね。

Q／手足がすごく冷えるんです。朝鮮人參、カル

シウムパン、柿茶、葉緑素などをすすめられて摂っています。

——片方で陽性を入れ、もう一方で陰性を入れていくわけですね。特定の健康食品をわざわざ摂らなくても、体質に合わせた、バランスのとれた玄米菜食をすればいいんですよ。カルシウムは、海藻を食べれば十分です。

Q／玄米には、小豆、ささげ、ハトムギを毎日入れています。大豆も一年間入れて炊いていました。

——あなたの場合、豆科のものにはカリウムが多く含まれているので、へたな摂り方をすると体をゆるめ、横に横にと拡がり、スタイルも悪くなります。ただでさえ丸顔のあなたは、あまり豆を摂る必要がないのに、たくさん食べたから、アゴがはつてきています。豆科を摂っていいのは、細長い顔の人です。

ひどくなると、骨自体も横に拡がり、カリウムが多いため中身が溶け出していきます。甘いものを食べただけではヘルニアにはなりません。血がうすくなつて逆に萎縮してしまいます。

ヘルニアは、肉か卵か牛乳など、かならず蛋白質をたくさん摂った場合になります。蛋白質には窒素が含まれています。その毒ガスが膨張して軟骨がポンととび出すのです。出ベソも同じです。

ムチ打ち症も、目には見えないけれど、瞬間的に細い神経、血管が切れて出血をおこしています。かならず、頸椎のズレもおこしています。

Q／機械で治療をしなくても、食事をきちんとするだけで治りますか？

——玄米正食をして、血液がきれいになれば、ひ

どく曲がっている骨も、ちゃんともどつてきます。

3センチぐらい曲がっている脊髄も、だいたい10日ぐらいでまっすぐもどります。機械などで無理にまっすぐにしても、血液をきれいにしていなかったら、かならず再発します。光線療法にしても、ただ患部をあたためただけ。一時的な痛みはとれます。でも、生姜シブシブした方がずっといいですよ。とにかく、あなたは豆科のものはいりません。

Q／豆乳はどうですか？

——ダメです。それをとつたら、あなたの場合は陰性すぎて左骨がこつてきますよ。ヒジキ、コンブなどの海藻をとればいいです。あなたは骨格は陽性でも、しびれがあつたりするのは血がうすくて陰性だということですから、あまり陰性なものとはれません。夏場になって、生でとつていいのはキユウリだけです。

ヘルニアには、ヒジキとコンニャクが特に効きます。

Q／お茶は？

——小水の回数はいくら？

Q／1日2〜3回で、少し濃いです。よく胸やけします。

——だつたら、ハトムギ茶でいいですよ。

Q／梅干がおいしくて、1日に5個ぐらい食べてしまうんですが……。

——やつぱり、1食1個ぐらいがいいですよ。今、胃カタルをおこしているというのなら、連続的にとつてもかまいません。

Q／ゴマ塩は？

——好きだと思ふ塩加減のものを、適当に摂って

いいですよ。

Q／左眼が充血するのは陰性ですか？

——そうです。疲労からもきますね。ほうじ番茶が一番効きます。酸化した血が充血しているのだから、アルカリ性のほうじ番茶で洗えば、さつぱりし、ある程度の充血は、すぐ治りますよ。そして、ゴマ塩を摂りなさい。ゴマ塩がきちんと入っていれば、毛細管の先がわるようなことはないですよ。

あなたの場合、顔が丸顔で、体がけつこう陰性を要求するけれど、むやみにそれを摂っては症状がもっともよくなるかわけだから、むずかしいですね。たいへんだけれど、がんばってください。

(昭和54年6月2日)

# 内臓の弱い男の子

——もち玄米、玄米餅、海藻をとる——

〔“Q”は質問相談者、“”は大森英桜先生の発言〕

司会／7歳の男児。妊娠中に黄体ホルモンを9カ月使用したそうです。顔色が悪く、やせている。いつも鼻水を流している。すぐ横になりたがり、うつぶせに寝る。気が弱く、集中力に欠け、落ち着きがなく、ちよつとのことにも涙を流します。今までに、小児ゼンソク、猩紅熱、胃腸病にかかっています。

——人間は体の悪い部分を下にして寝ます。ほんとうに健康だったら、あお向けに寝て、床についてから5分以内に熟睡に入り、体が右や左に動かず、朝までそのままの姿勢です。

しかし、こういう人は少ないですね。たいていの人は、寝ているうちに数回は寝返りをうちます。

だいたいの男性は大食しがちですから、肝臓をやらせていて、右を下にして寝ます。女性は、甘い物や果物を男性に比べて多く摂りがちですから、脾臓や心臓をやらせ、知らない間に左を下にして寝る人が多いです。

アメリカ人の赤ちゃんは、ほとんどといっていいくらいうつぶせに寝ます。日本人には、あまりいません。これは、長年、肉食をして腸をダメにしているからです。

ですから、お宅のお子さんもそうとう腸をやらせているんです。便がいつもやわらかいでしょう？

Q／はい。

——アメリカの子供は、陽性な便秘が多いんです。3日おきくらいにしか便が出ない赤ちゃんがけっこういるんですよ。日本人の場合なら、オッパイを1日10回飲ませれば、たいてい10回便が出るんです。

Q／この子は、生まれて黄色い宿便が出たら、そのすぐ後から、ずっと便がだらだらになってしまい、病院の先生が、しかたがないというので、マイシンでおさえたんです。それから3〜4歳まで下痢のしどおしだったんです。

——たいへんなことをしてしまいましたね。マイシンにしてもなんにしても、抗生物質っていうのはみな紫色のカビで極陰なんです。それをたたきこまれたんじゃ、たいへんですよ。完全に腸がこわされちゃったわけですよ。

お宅のお子さんは、みな陰性でやられているんです。もし陽性だったら、便はまっ黒で、便秘がちのはずです。

腸をやられれば、ほかのいろいろな粘膜もみな弱くなってしまう。鼻の粘膜もやられてしまいます。だから、いつも鼻水を流しているんです。

Q／顔が青白いのは？

——血は腸で作られます。腸が弱ければ、どうせん造血能力も低下し、陰性がたくさん体内に入っているから血は薄くなるので、顔色も悪くなります。アメリカ人のように肉の摂りすぎで、陽性過多が原因の場合は、こんなに青白くはなりません。

Q／よくシャックリをするんですか……。

——お腹にきれいな血が行かないので、冷えきっているんです。胃と腸の境に横隔膜があり、そこへ血液がめぐっていかないとケイレンをおこし、シャックリが出ます。末期の病人がシャックリをしたら、ほとんど止めることが出来ずに最期になってしまいます。

ひどい場合は、梅生番を飲ませてお腹をあたため

てやれば、血液が集まってくるので止まります。

## 腸が悪いと呼吸が浅い

Q / すぐ落ち着きがないんですが……。

——腸が悪くて下腹に力が入っていないからです。どんな環境にあっても、びくともしない人間は、いつも下腹に力が入っている人です。そうでない人は、落ち着きがありません。

下腹、おへその後ろ側は、人間の体の中で非常に重要な場所なんです。血を作る小腸があり、その後ろに副腎があります。副腎からは自律神経を動かすホルモンが分泌されます。自律神経の働きによって、全身は動いているのです。腸が弱いと、ホルモンの出方も弱くなってしまう。

東洋では、この下腹を強くするために、神道の鎮魂術、仏教の座禅など、いろいろな鍛練法が行なわれてきました。この鍛練法の中で、深呼吸が重要な意味を持つんです。

身体の弱い人は、呼吸が浅いです。本来に健康な人は腹式呼吸をしています。赤ちゃんは、みな、そうです。息をするたびに、お腹が大きく上下しています。深い呼吸をして、肺にじゅうぶん酸素を送り、血液の浄化をしているわけです。

腸をやられていると、腹式呼吸ができません。そうすると、胸の上部がわずかに動く程度の、ひじょうに浅い呼吸しかしていません。肺の上部にしか酸素がいかないのです。紫色の汚れた血液が完全に掃除されないまま、体の中をめぐるわけです。すると、体のすみずみまで新陳代謝がいきとどかず、毒素が排泄されないで残ってしまい、いろいろ

ろな所が悪くなります。そして、ますます深い呼吸はできなくなり、ますます血が汚れる、という悪循環になってしまふのです。

陽性過多で落ち着きがないのは、すぐ動きが早くてはげしい、要するにガサガサしているんですね。ひとつのことを長くやってられなくて、次から次へと違ったことをやっていると気がすまないんです。これは、うるさいけれど、元氣だからまだいいんですよ。

陰性な子の場合、体力が弱いから持久力がなくて落ち着かないんです。お宅のお子さんは、顔が細長くて青白いし、典型的な陰性萎縮のタイプです。困りましたねえ、玄米を食べさせても下痢してしまふでしょう？

Q / いえ、近頃はいくらか良くなったんですが。——それなら、もち米を使いなさい。玄米に、もち玄米を2割くらい混ぜて炊けばいいですよ。週に1回くらい、小豆を入れてください。それから、玄米餅。とにかく腸の悪い人は、よくアルファー化した澱粉を摂らなければいけないんです。お餅のように粘りのあるものをやれば、これが腸壁にくっついて、ゆっくり通過していくうちに、だんだんと治ってくるのです。抗生物質で腸はガタガタになって、絨毛もほとんどなくなっているんですから、消化のいいものを摂らないとダメなんです。

妊娠中は玄米を食べていたんですか？  
Q / いいえ。毎日、ケーキや甘い物、果物ばかり食べてました。

——そうとう陰性な物を極端に摂ったんですね。おまけに生まれてから、いやというほど抗生物質を

入れられたのだから、このお子さんもたまりませんよね。腸がゆるみきって、肝臓も弱ってきてますね。  
Q / ものすごく食べるんですが……。

——とにかく、陰性にやられていますから、子供としても、なんとかして血を増やして、体力を回復したいという本能がはたらくんです。主食の食べすぎだったら大丈夫です。

Q / そうですか。普通に炊いた玄米を食べさせていいんでしょうか？

——かまいません。少しやわらかめに炊いてやれば、なおいいです。

Q / 副食は？

——極端に陽性、陰性なもの、つまり、動物性のもの、砂糖の入ったものはぜつたいにやめて、玄米と野菜の範囲であれば、好きなものをじゅうぶんに与えて大丈夫です。

Q / きんぴらなどはどうでしょうか？

——小さい子にはあまり必要ないけれど、食べるのでしたら、少量ならいいです。うちの子供たちには、1週間に一度くらいつけています。

Q / みそ汁は？

——要求するだけあげていいです。

## 油の摂り過ぎは肝臓に悪い

Q / みかんなどぜんぜん食べてないのに、手が少し黄色いんですが……。

——それは肝臓がやられているんです。食べ過ぎや油の摂り過ぎが原因です。あつさりした野菜をじゅうぶんにあげてください。

——食養を長くやっている人の中に、油の摂り過ぎで

手が黄色くなっている人が、けっこういるんです。玄米自体に米油がそうとう含まれています。そのうえ、野菜をやたらと油で炒めて料理するでしょう。それを知らないうちに食べ過ぎるわけです。玄米食しているのに、だんだんと顔の色がきたなくなってくるんです。

桜沢先生がインド、ヨーロッパをまわって日本に帰って来られて、いちばん最初に話し合った時、私が食養料理に油を使いすぎるといけないかと言ったら、先生は、「そうだな、減らさなければいけない、大人で1日に約小さじ1杯でいいだろう」と言われました。

私の家では、油はフライパンにほんのちよつとたらず程度にしか使っていません。

Q / では、コーフーカツなど食べないんですか？

— 天ぷらなど揚げ物をあまりたくさん子供にやったら、ヒーヒー言い出しますよ。油物を与える時は、それを消すだけの生野菜をじゅうぶんにつけてやらなければダメです。天ぷらには大根おろし、コーフーカツにはキャベツの千切り、夏だったらトマトだっいいですよ。あと、レモンのしぼり汁なんかをかけて、油が完全に消化できるように気をつけてやらねばなりません。

Q / すぐ横になりましたがるんです。どこへ行ってもひっくり返ってしまうんですが……。

— 腸が弱いと、立っているのがつらいんです。横になった方が楽だから、つい、ひっくりかえってしまうんです。さきほど言ったように、もち米、小豆、玄米餅などを上手に食べさせて、早く腸を治すことです。

Q / よく風邪をひいて、年中、鼻水を出すんです。それも、やっぱり、腸がやられてお腹が冷えているからです。熱は出ますか？

Q / あまり高くは出ませんか？

— 陽性な風邪の場合は、39〜40度の高熱が出ます。熱があまり高くなくて、鼻水が出るのは陰性の風邪です。みそ料理、みそおじやがよく効きます。体のシンをよく暖めますから。

Q / ここ1年半ぐらいお医者にかかっていないのですが、その前に小児ゼンソクで大学病院にだいぶ通いました。次に猩紅熱にかかって、1週間ぐらい高熱を出して死にそうになったんですが、その時もやはり大学病院に連れていきました。

— そこで抗生物質を入れたのですか？

Q / ええ、そうなんです。

— 処置なしですね。このお子さんは、身体中、抗生物質だらけです。

Q / 蚊やブヨにさされると、すぐにふくれて化膿してしまいます。

— 抗生物質でやられてしまつて、皮膚もひじょうに弱くなっているんですよ。薬を使うのは、病気を根本的に治すのではなくて、症状を一時的にマヒさせるにすぎないんです。抗生物質「紫色のカビで、細菌を動けなくしてしまっただけなんです。

皮膚を強くするためには、皮の物を食べればいいです。玄米を主食にして、副食は野菜を皮付きのまま調理したものを摂ります。特に海草は毎日摂るようにしてください。

Q / 海草はどのようにして摂ったらいいですか？

— みそ汁には、かならずわかめを入れるように

してください。それを毎食摂るように。あとは、ひじきやコンブを適当に調理して、ときどき摂ってください。

Q / ひじきは油で炒めるんですか？

— 基本食の副食は大量に摂るものではありませんから、上手に油を使つて調理してください。油揚げなどを抱き合わせるのもいいですよ。すべての粘膜がやられて弱っているから、粘液があつちこつちから出てくるんです。涙や涙などね。海草を摂つていれば良くなります。

Q / それから、リユーマチ熱ついでいうのを出して、よく血液検査を受けるんですが……。

— リユーマチには、動物性の摂り過ぎ、または、砂糖や果物の摂り過ぎからくる2種類があります。リユーマチ熱の場合は、ほとんどが動物性の過食が原因です。汚れた血液が完全に処理されないうまま全身をまわつて、それが細胞の間に入ってきた時に、すごい熱が出るわけです。ですから、変なもの、動物性のもや砂糖などを食べなければ、ぜつたい大丈夫です。

Q / 家ではじゅうぶん気をつけているのですが、ただ、学校で給食が出るので困つてしまうんです。

— 断わりなさいよ。

Q / ……………。

— お子さんがそこまで弱っているんですよ。給食で出されるものを食べさせるのは、その上に追いうちをかけるようなもので、たまりませんよ。

Q / 牛乳やプリンなどが平気で出てくるんです。

— とにかく、今、きちんと玄米正食をして体を治さなければいけないんです。悪いものを食べてい

れば、いつまでたつても腸は治りません。お母さんにほんとうに愛情があるのですしたら、もめごとをおこさないように気をつけて先生に交渉してみなさい。

給食を食べると下痢が続き、調子が悪くて困るというようなことを、事実を正直に話せばわかってもらえますよ。ぜひ、努力してやってみてください。

Q/学校でスカンクというあだ名がつくくらいくさいオナラをするんですが……。

——それも腸をやられているからです。消化が完全に行なわれないので、ガスが発生するんです。食べ物が食道、胃、腸と通って完全に分解され、消化されていたらオナラもなにも出ないんです。お腹の中にいるバイ菌は、健康状態においてはひじょうにおとなしいのですが、食べ物が未消化のまま悪い便になってたまったりすると、とたんにあばれ出すのです。そして、ガスが発生するわけです。日本人の場合はメタンガスが多く、欧米人の場合は、蛋白質の摂取量が多いので、窒素ガスを含んでいてすごく臭いんです。

蛋白質のものをたくさん与えたんじゃないんですか？牛乳とかね。それだけ腸が弱っているんだから、蛋白質はダメですよ。

Q/はあ、牛乳を1日に千CCのパックを3本くらいやってました。そして、おやつはチーズばっかりあげてました。

——そりゃ、たいへんだ。お宅はなんでもやることに極端ですね。腸がやられている時に消化しにくい動物性蛋白質を与えたりしたら、自家中毒を起こしてしまいます。そして、さきほど言ったリユーマチ熱を出したり、全身に痛みがきたり、いろいろな

悪い結果を起すのです。そんなものを食べながら治そうとしたって治りませんよ。

Q/鼻汁もしょっちゅう出るので、毎日、耳鼻科へ行って洗っていたんですが、さっぱりよくなるらないですよ。

——鼻水も蛋白質の毒です。原因になる材料を入れながら、一回一回掃除したって、ちっともよくなりませんよ。食事を切りかえないかぎり、一生やっただって同じですよ。

## 人間は牛乳を消化できない

Q/牛乳が大好きで欲しがりますが、ほんの少しでもやったらダメですか？

——ぜったいにやめなさい。元来、牛乳っていうのは牛の赤ちゃんのためのものです。人間の飲み物ではありません。特に肉食の歴史の浅い日本人には不向きです。1歳以上の日本人には、牛乳に含まれた乳糖を分解する酵素がないんです。

だから、たいへいの場合、自家中毒を起こします。粘膜が弱ってしまつて、ジンマシンがおきたり、湿疹やできものができたりします。それはかりじやありません。一歩外へ出れば、バイ菌がウオウヨしている、抵抗力がないし、ノドの粘膜は弱つているし、年がら年中、風邪をひいていなければなりません。いいことなんて、ひとつもないです。

Q/幼稚園に行つていころ、ご飯をみると吐き気がして、ケーキなら食べられるというので、ほとんど毎朝、ケーキばかり食べさせていたんです。そうしたら、口臭がひどくなつてしまつて……。

——めちゃくちゃですよ、そんなに砂糖のものを

摂つたら、胃も完全にやられてしまつています。それで吐く息がくさいんですよ。

Q/玄米食にきりかえてからは、すこしはご飯が食べられるようになったのですが、それでも、やっぱりケーキを欲しがります。

——山の中の一軒家に引越して、サクでもして、その中で正食をやらせるならばともかくも、周囲で食べている人を見ながら、ピタッとやめさせるのは難かしいですよ。今までに極端に陰性をとつて、中毒になつているので、お母さんが愛情を持つて、しっかりと監督しなかつたらたいへんですよ。まあ、純正食品のお菓子、せんべいぐらひは与えてやつてください。

## 男ばかり、女ばかりは

### 食事の片寄り

お宅は男の子ばかりですか？女の子ができませんでしょう？

Q/ええ。女の子は2回とも死産でした。

——よつほど食事が片寄っているんですね。食事のバランスがよくて、体質も調和がとれていれば、男の子と女の子が平均に育つんですよ。女の子はわりあい陰性に強く、陽性に弱い。男の子は陽性には強いけれど、陰性にはあんがい弱いんです。お宅は男の子ばかりっていうのは、お母さんが陰性なものをたくさんとつていたんですよ。

Q/ええ、甘い物と果物が好きで、たくさん食べました。ご飯やお肉は好きじゃありませんでした。

——とにかく、しっかりとしないといけませんよ。食べ物がだいたい片寄っているんですから。妊娠中に

陰性をたくさん摂ったから、このお子さんの顔は細長い。でも、動物性のもも入っていますね。目がこんなに細いから。

Q／はい、つわりがひどくて、何も食べられなくて動けなくなり、ウニだけは食べられたので、食べました。

——主食がちつとも入っていないから、恐ろしいんですね。子供の生命力が弱いんですよ。とにかく、穀類と野菜をじゅうぶんに与えて、早く体力を回復させてやってください。

Q／その食事は、ずっと続けなくてはいけないんですか？

——そうです。死ぬまでずっとやるんです。お子さんの健康を考えたら、うかうかしてられませんよ。薬をやめる、肉、卵、魚、牛乳、砂糖、果物、そういうものをいっさいやめて、玄米と野菜でやるんです。お金もかからないし、病気にもなりません。

Q／甘いものを与えないようにしているんですが、どうしても欲しがって困るんです。

——生理状態が変わらないと、体が要求しますから、特に子供の場合は難しいんです。大人だって、病気になった原因を理解して、よほど強い意志をもってやらなければ、挫折してしまふことが多いです。たまに果物の甘さを摂らすぐらいは、しかたがないでしょうね。

Q／実家で柿やリンゴがとれるので、いっぱい食べさせています。

——あまりたくさんやったらあぶないですよ。お腹が冷えていて、よく下痢やシャックリをするような子は、ほんとうは、果物などを食べたらダメなん

です。

焼きリンゴや干した物など、なるべく陽性にしたものをやるようにしてください。量もできるだけ少なくしたほうがいいです。まだ給食をとっているような子に、急にビシヤッとやめさせるのは難かしいです。あまりきびしくすれば、盗んでまで食べますからね。

Q／そうなんです。お金を盗んでまで、アイスクリームを買って食べてしまうんです。

## 親の愛情で治す

——お宅のような場合はたいへんですよ。母親が妊娠中にものごく片寄ったものを食べているし、生まれてから今まで、これまた極端な食事をしてきているんですからね。ちよつとやそつとの邪食じゃないですからね。体質が極端に片寄ってしまったら、今まで食べた悪いものに対して、完全に中毒になっていますから難かしいんです。

それを、急に百パーセント完全な玄米正食に切りかえようとしても、いろいろと無理が生じるんです。やはり、段階をふんで時間をかけなければなりません。それを乗り越えるには、お母さんの強い意志と愛情が必要です。

私の家には、6人の子供がいます。妊娠中から今までずっと正食でやってきています。小さいころ、近所の子がアイスクリームなどを食べていても、ちつとも欲しがらず、平気で遊んでいました。もちろん給食も摂らせませんでした。なんにも問題になりませんでした。玄米と野菜で体が出来上がっているの、変なものを要求しないんですね。特にこれ

からの若い人たちには、自分の健康のためにはもちろんのこと、子供の幸せを考えて、きちつと正食をしてもらいたいと思うのです。

お宅のお子さんの体には、動物性のものがかなり蓄積されているので、本能的に砂糖や果物を要求してくるんです。とにかく砂糖のものはいっさいやめて、しばらくは果物を上手にやりなさい。そのうちに動物性の陽性な毒が消えてきます。そうすれば、だんだん欲しがらなくなります。

そのためには、肉、魚、卵、牛乳などすべての動物性もビツタリ断たなければダメです。一方で牛乳やチーズを食べさせながら、甘い物をやろうといつても無理です。中途半端なことをしたら、子供は本能で、かくれてでも食べます。ひどくなれば盗み食いはするし、拾い食いまでもします。今まで、何百人もの子供を指導してみても、つくづく大変なことだと思いました。育てる親に責任があるので、真剣に取り組んで欲しいと思います。

Q／一応がまんするにはするらしいんですが、けつきよく意志が弱くてダメなんです。

——そうです。意志が弱いのは、体が弱いからです。体が丈夫になれば、意志も強くなります。とにかく、あせらないで、両極端のものを摂らせないように努力することです。そして、だんだんと玄米と野菜で満足するように、しむけていくことですね。そうとう体はやられていますから、一生けんめいやらないと助かりませんよ。がんばってください。

Q／どうもありがとうございました。  
(昭和53年12月24日)

# 難治性てんかん

——蛋白をやめて、緑の野菜とウドンなどを摂る——

〔“Q”は質問相談者、“”は大森英桜先生の発言〕

司会／昭和49年9月生まれで、8歳の女の子です。難産で、2歳ごろから、体がグニャッとくずれたり、眠くなる前に吐きそうになったりする症状が表われ始めました。それ以来、約6年間、大量の薬をのんできました。

5歳の冬、脳波などの精密検査のため、約2カ月入院し、難治性でんかんと診断されました。その時、副腎皮質ホルモンをはじめ、強い薬を服用。歯ぐきが膿んだり、歩けなくなったり、いろいろな副作用に苦しんだそうです。

昭和53年6月から、玄米を食べ始め、同じ年の8月にCⅠの健康学園に参加したのをきっかけに、薬をピタッとやめて、正食に切りかえました。じょじ

よに快方に向かつてはいるものの、なかなか好転しないので、昨年9月から約4カ月間、1週間に2〜3回、少量の白身の魚や有精卵を摂ったそうです。今までの小刻みに何回もくるけいれんがおさまったかわりに、今度は、回数は減ったけれども、前よりひどい発作が起こるようになってしまいました。そこで、CⅠに電話をして、約1カ月前から動物性をいっさいやめて、現在にいたっています。

だいぶ症状は軽くなっていますが、いまだに、小刻みの軽い発作が止まりません。脱力発作のようなものが、一日に数回、時によって数十回もあるそうです。発作は、唇のケイレンだけの時、フツと気を失うようになってしまう時など、いろいろな形で起こることです。

——発作をおこした時、泡を出しますか？  
Q／いいえ、ほとんど出しません。  
——よだれは？

Q／たまに出します。口元だけにブチブチッと細かい泡のような場合と、よだれのようにタラッとたれる場合があります。

——ケイレンする時は、あまり体に力は入らないんですか？

Q／ええ。でも、ちよつとひどい時は、体が硬直して、小刻みにふるえて、手をギュッと握りしめ、目を見開いたようになります。

## 絶壁頭は、蛋白の摂りすぎ

——頭が絶壁ですね。

Q／はい。

——脳に腫瘍がありますか？

Q／2年前に、レントゲンで見たら、左側に影があると言われ、精密検査をしたのですが、けつきよくのところが、うやむやなんです。

——もし、腫瘍があれば、それも原因のひとつになります。大きいものならすぐわかりますが、小さいものはなかなか見つけにくいです。

このお子さんの頭は、つむじから後ろにふくらみがないで、いきなり、ストンと落ちています。そういう絶壁形です。つまり、後頭部がないということです。

後頭部には、間脳があつて、身体の抑制作用を司っています。本能的な欲望などを抑制しているわけです。その後頭部が、普通の人にくらべて極度に圧縮されているというのは、お母さんが妊娠中に、

かなり蛋白を摂ったと思うのですが。

Q / ええ、摂りました。

— 蛋白質は、ものすごく縮む性質を持っていません。お湯をかけると、キュッと縮みます。ですから、蛋白質を摂り過ぎると、間脳の基底部が圧縮されて、ギョウツと縮んでしまふんですね。

— 大脳の中核から命令が出て、それが間脳を通って末梢神経へ伝わって行くんです。ところが、間脳が圧縮されていると、大脳からの命令がスムーズに伝わりません。そうすると、中枢神経と末梢神経の調和が乱れ、ドモリやケイレンなどの症状が出てきます。頭の中で考えることが、末端で表現できないのです。そこで、ブルブルふるえが来る場合が多いんです。

— 蛋白質を摂りすぎれば、とうぜん肝臓もやられています。先ほど言った、脳の中のおできやお産など原因になります。

## 難産の子に、てんかんが多い

Q / すごい難産でした。麻酔をかけられて、鉗子分娩をしました。ヘソの尾が首に三重くらい巻きついて生まれてきたんです。

— 難産の子供に、てんかんが多いですね、鉗子を使った時、かなり脳を圧迫してしまう場合があります。そこに内出血をおこしていれば、レントゲンで陰影になって出ます。影になって表われなくても、圧迫されて、機能が低下している場合がたくさんあります。そういうことが、現代の医学ではわからないのです。

— 難産で極度に脳を圧迫されたり、産ぶ声を上げる

のが遅れたりすると、酸素が大脳に入って行きません。たとえ短時間でも、脳に酸素が入らなかつたら、脳は一時的にマヒ状態を起こします。それが、後遺症となつて、いろいろな症状が出てきます。

— この年齢なら、後頭部は治ります。今までも、ずいぶん指導しましたが、きちんと正食を続ければ、中学生くらいで、後頭部は出てきます。

Q / カルシウム剤を補うとかしないで、あくまでも正食だけでですか？

— ええ、そうです。なにも、貝がらの粉や魚の骨だけがカルシウムじゃないですよ。食養的に言つて、植物性のもので、たとえば、大根の葉など緑の濃い野菜や海藻には、動物性のもので、ずつと、カルシウムが多く含まれています。よく栄養分析表をごらんになつてください。

— 魚や貝は、藻を食べているだけで、豊富なカルシウムを造り出しているんです。動物性に含まれているカルシウムは、その生命を維持するために使われてしまったもので、極端に言えば、カルシウムの死骸です。ですから、鉱物に近くなつてしまった、固い動物性のカルシウムを摂ると、体はますます固くなり、老化現象を早めてしまいます。

— 人間も、新しいカルシウムと古いカルシウムを代謝させて、骨を成長させ、ツメなどをどんどん新しいものに生まれかわらせなければなりません。ですから、植物性のみずみずしい、生命力のあるカルシウムを摂る方が、ずつと健康にはいいのです。

— 緑の濃い野菜の中でも、よもぎなどは特にカルシウムが多く含まれていますから、それがとれる時期は、団子や餅にませて摂らせてください。それから、

— 海藻を工夫して摂るようにするといいいですね。

— また、黒ゴマにもカルシウムは豊富に含まれています。このお子さんは、後頭部が絶壁形だということとは、そういう陽性なものを摂り過ぎたということですから、あまり塩気が必要としません。うすいゴマ塩、ゴマ10に塩1くらいのを毎食、与えてください。

## よく噛んで、少食

Q / 主食は、普通に炊いた玄米でいいですか？

— ええ、いいです。小豆は、あまり要りません。せいぜい10日に1回くらい、小豆飯を食べればいいでしょう。蛋白過剰で後頭部がしめつけられて、顔が横へ横へと拡がってしまつていきますからね。

— 米をきちんと食べて、正常に育つてきた子は、顔がちよつと細長くて、後頭部がいはい出ています。

Q / 玄米をよく噛まなくて困っています。うるさく言つても、ほとんど丸呑みしてしまうんです。こういう場合、消化を助ける何かを補う必要があるのでしょうか？

— 野菜には、消化の補助酵素がたくさん含まれています。体内にたまった悪い陽性が、症状の原因ですから、主食の何分の一なんて制限しないで、好きなものをどんどん与えてかまいません。

— このお子さんを助けるのに、いちばん大事なことは、いかに定期的に少食にさせるかということですから、それができれば、発作は起こらなくなります。

Q / よく説明しても、ちよつと知的にも遅れていきますので、なかなかうまくいかないんです。

— 脳腫瘍が原因ではなくて、お産の時に脳障害

を受けているわけですからね。それで、そうとう理解力が遅れているんでしょう。

そういう子供のいちばんの特徴は、よく嘔まないことです。私は何人も指導したけれど、みんな、お茶漬けのようにシャーツと食べてしまうんです。だから、知らないうちに大食をしています。

### あつさりした野菜や、粉食を摂る

Q / いかによく嘔ませ、少食にさせるかが問題なんです。

—— いくら玄米でも、食べすぎたら、やはり、消化不良を起こしますから、粉食をさせたらいいです。うどんなどを食べさせなさい。

Q / うどんは陰性だと思つて、そばを多く与えてました。

—— 後頭部を出すには、うどんでなければダメです。そばは蛋白質が多いから、体を縮めてしまいます。ケイレンを起こしてしまいます。

このお子さんは、塩気が足らないわけじゃないんです。妊娠中に、蛋白質といつしよに、かなりの塩気が入っているんです。だから、あまり、そばは要らないのです。摂るとしたら、糸そばくらいがいいでしょう。

Q / 水分を摂りすぎると、すぐ手がジワツとしめてきます。ご飯を少しやわらかめに炊いたり、お粥やおじやにしたり、工夫はしています。そういう水っぽいものを与える場合、水分の摂り過ぎということはないのでしょうか？

—— 子供は、大人よりずっと水分を要求しますから、あまり神経質にならなくても大丈夫です。ただ、

水っぽい主食を摂った上に、飲み物をガブガブ飲めば、手もしめてきますよ。

Q / では、食事の時以外に飲む量に注意すれば、主食は少しぐらい水っぽくても大丈夫なんですか？

—— かまいません。

このお子さんのように、頭が絶壁で顔が横拡がりになっている場合は、食べ過ぎで、ちよつとお腹がはると、もう、ケイレンが来ますよ。

Q / ええ、確かにそうです。それから、便秘がちで、排便がうまくいかないのですが……

—— 蛋白過剰で肝臓をやられていますからね。それで、消化、吸収の機能も低下しているから、体力維持のために、本能的に大食するわけです。そして、便秘するというくり返しになってしまふんです。大食して便が出ない時に、多くケイレンが起こるでしょう？

Q / ええ。

—— そういう時は、しかたがないから浣腸をして、便を出してしまいなさい。

Q / 肝臓を治すにはどうしたらいいですか？

—— 肝臓が弱つていけば、食べ過ぎると、すぐ、腫れてしまいます。それと同時に、胆のうも腫れます。そして、ケイレンが起きます。

食べ過ぎや消化不良をできるだけ防ぐために、さきほど言ったように、粉食を続けてください。

子供さんの丸い顔形でもわかるように、お母さんが妊娠中に、そうとう、動物性のものを摂ったんですね。動物性蛋白質から来る腫れは、植物性のものよりも、ひどいんです。まず、動物性食品をいっさいやめることです。あと、あつさりした野菜を摂ら

せなさい。

Q / 野菜は、油で炒めたりして陽性にしなくてもいいのですか？ おひたしのようなものを与えてもかまわないのでしょうか？

—— だいじょうぶです。要求するものを、どんどんあげていいです。

Q / 野菜も陰性だからと、少し制限しました。

—— 後頭部がほとんど出ていないのだから、西洋野菜を摂ってもかまわないです。とにかく、体内にたまっている動物性蛋白質を溶かすために、少し陰性すぎるぐらいの野菜を摂らせてください。

Q / 離乳食の時、卵をそうとう使いました。

Q / はい。

—— 私の家の子供は、妊娠中からずっと、動物性をいっさい入れていないから、ネギを食べません。大根もほとんど食べません。好んで食べるのは、南瓜と玉ネギぐらいです。

Q / 南瓜はよく食べますが……

—— 糖分を要求しているんです。ふつうの食事をしている子供たちは、この年齢のころは、砂糖の入った甘いものをたくさん食べます。でも、それは体にひじょうに悪いですから、いっさい、やめてください。そのかわり、南瓜を与えるようにしてください。

それから、特に注意していただきたいのは、このお子さんには、蛋白質をできるだけ与えないことです。症状が良くなるまでは、ほとんど要りません。

## 蛋白質は要らない

Q / 植物性の蛋白質でもダメなんですか？

— ふつう、成長期の子供には、そうとう蛋白質が必要とされます。正食の子供にも、豆科のものをずいぶん摂らせます。しかし、お宅のお子さんは、すでに、妊娠中にそうとう入っていますから、あまり必要としないのです。逆に、体内の古い蛋白質を溶かさなければいけないのです。

— ですから、せいぜい、玄米や麦に含まれているものだけで十分です。麦にも、けっこう蛋白質が含まれているんですよ。あと、味噌汁を摂ってはいけません。特別に、小豆やうずら豆などを食べさせる必要はありません。

— たとえ植物性のものであっても、蛋白質を摂り過ぎたら、すぐ、ケイレンを起こします。

Q / 髪の毛がパサパサしていて、よく頭をかくんです。洗って乾かしているうちに、もう、かきはじめるんですが……

— 濃縮して、ねばった汚ない血が頭の上がって来るからです。きれいな血が通っていれば、そんなことはありません。正食をきちんとして、あつさりした野菜をとっていれば、それも治ります。

Q / あまり体を動かさないせいか、寝つきがとて悪いです。夜9時ごろ、むりやり布団に入れてしまいますが、なかなか眠れないようです。そして、朝、こんどは寝起きが悪いです。学校へ行かせなければならぬので、むりに起こしますと、あくびばかりしているんです。

— あくびが出るのは、胃が悪いんです。

Q / そういう状態の時に、発作が起こりやすいような感じがするのですが……

— そうでしょうね。あくびが出る時は、体の中の酸素が足りないわけだから、脳にもじゅうぶんな酸素が行ってません。けつきよく、そういう時に、ケイレンの症状が誘発されるんです。

Q / すきなだけ寝かしておいた方がいいのでしょうか？

— したいようこそしたら、学校へも行かず、いつまでも寝てますよ。やつぱり、ある程度はしつけをしなければいけません。むりに起こして、慣れるようにしていかなければ、しかたないでしょう。

Q / 一時期、動物性を少し入れましたが、その時は、大きなケイレンが来て、夜中によく起こされました。約1カ月前から、完全に玄米菜食にしてからは、そういうことがなくなりました。

— 動物性のものは、蛋白質でナトリウムが多く、体を縮めてしまいます。そんなものを食べれば、ケイレンは大きくなります。

— また、昼間はだいたい陰性な交感神経が動いていて、夜は陽性な副交感神経が活発に動いています。だから、動物性のものを摂れば、夜中に大きな発作が来るのです。

Q / 今は、昼間に小さな発作が数多く出るようになってきているんです。そして、発作が起きた後に、目つぶりをするんです。知らない人が見たら、ねむたいのかなって思うような感じのものなんです……

— 完全に玄米と野菜に切りかえたから、だんだんよくなっているんですよ。昼間に来る発作は、さつきも言ったように、交感神経が強く働いている時

だから、そんなに強いものではありません。水分の摂り過ぎや食べ過ぎから来る、陰性なケイレンです。発作が起きている時、陰性の神経に片寄っていて、自律神経が正常に戻るまでに、ちよつと時間がかかります。その間、目つぶりをしているわけです。

— 正食を続けていけば、そういう時間が、だんだん短くなつていきます。発作の回数も減り、間隔も伸びて、じよじよに弱くて小さなものになって、治っていきます。記録をきちんとしておくといひですよ。

— 完全に少食にすれば、発作は起きなくてすむけれど、子供さんだから制限するのが難かしいです。治るといつても、その過程においては、ある程度、小さな発作が続きます。

## 発作が起きたら、塩気を入れる

Q / いつも手足がつめたいので、お風呂に入れない時は、生姜湯にひたしたり、生姜シップをしたりしているんですが……

— 生姜シップなどをした直後はあつたかくていけれど、脱塩するし、毛穴がひろがって、逆に体温をうばわれてしまいます。そういう時は、かならず、塩番茶とか醬番茶などを飲ませて、塩気を補充させてください。

— 肉などを食べ過ぎて、血が濃くて、たくさんあつて、それが濁っているという人は、生姜シップや生姜湯が良く効きます。

Q / では、あまり、やりすぎても良くないんですね？

— お宅のお子さんは、体のシンに陽性があると

いつでも、食べ過ぎで血がうすくなつてケイレンを起こしているんです。手足がつめたたいのは、血がうすくて循環が悪いからです。

そういう場合は、むしろ、外から塩気を与えてやらなければいけません。干葉（大根の葉を干したものの）湯に塩を入れて入るといいのですが、お宅のお子さんは、それまでする必要はありません。ふつうの風呂でいいです。

Q／長湯はよくないんですね？

——体があたたまるものを飲ませてやってください。チチ粉、塩番茶、醬番のうすいものなどを与えてから、入浴させればいいです。

それから、てんかんの発作は、だんだん慣れてくると、起こる前に自分でわかるようになりますよ。

Q／それが理解できれば、いいのですが……。

——正食していると、みな、そうなります。発作が起こつた時、何か飲み物が入るようなら、塩気のうすいものを入れてやってください。醬番のうすいのや、間に合わなかつたら、塩番茶でもいいです。

Q／かなり長い間、薬を飲ましました。まったく摂らなくなつてから、1年8カ月たつのですが、その薬の毒は、どうなのでしょう？

——まだ、とうぶんの間、薬の排毒現象は続くと思います。何年間も摂り続けたのですから、そう簡単には抜けません。薬の毒が出ているうちは、手足が急につめたくなつたり、ケイレンが起きたり、ほかにもいろいろな反応があるでしょう。

Q／薬をのんでいる間は、大きなケイレンはなかつたんです。薬をピツタリやめて、すぐ後から、出るようになりました。今まで見たこともないような

大きなものだったので、ビックリしてしまいました。——薬をやめて、正食をきちんとして、悪いものを食べていないのなら、大丈夫です。治つていく過程に起こる反応です。排毒が行なわれる時は、かつての症状が強く出てくる場合が多いんです。

ただ、ほんのちよつとでも、動物性を入れたら、大きな発作が来ますよ。あなたは、それを実際に経験されたから、よくおわかりのことと思います。

それから、脳腫瘍などがあると、ちよつとやっかいです。でも、たとえ、あつたとしても、それは正食をしていけば治ります。とにかく、心配しないで、がんばってください。

Q／ありがとうございます。

（昭和55年2月9日）

# カゼの 治し方

## 大森英桜講義録

より

カゼのいろいろと、その治し方

だから、おもしろいのは、カゼです。カゼと云つたつて、陽性のカゼもあれば、陰性のカゼもある。陽性のカゼだったら、第一大根湯ですね、大根おろしに、しょうがおろしを入れて、醤油少々入れて、ほうじ茶を入れたものを飲めば、一発で汗が出て治ります。これをどんぶり一杯のんで、フトンを頭まで厚くかぶつてジツとがまんしていると、全身の毛穴から、猛烈に汗が吹き出して、熱がスツと下がります。

ところが、カゼにも、ピンからキリまであります。ビールスにしても、陰性なビールスもあれば、陽性なビールスもある。一律の治し方ではできません。

五、六年前までのカゼは、大根湯で治りました。大根湯で治らないのは、干しシイタケの煮汁に醤油を少し入れたものを飲んで治りました。つまり、カ

ゼ、といつても、体のどこに熱をもつて、発熱しているかが問題です。陽性のカゼ、というのは、たいいてい、腎臓あたりに熱がこもっているから、大根おろしが効くんです。

ところが、セキをともしたカゼ、タンが出る、というものは、胸をやられているわけですね。これは大根では治らない。大根というのは、白くて水気があって、陰性だといつても、根つこのもので、陽性なものです。だから、体の下部の陽性な腎臓あたりにこもつた熱に効きます。

セキの出るカゼには何が効くか、というところ、これは、レンコンです。レンコンは、同じ根つこのものだと云つても、大根のように、固い地面の中に真つすぐ入つていく力のない、陰性なものです。池の中で横になつている。だから、レンコンだと、腎のような陽性なところではなくて、胸あたりの熱をとる。三十八度以上の熱だったら、レンコンの生のおろし汁をのませます。三十八度より下がってきたら、一度、パツとわかして飲ませればいいです。

そうかと思つと、カゼで頭がわれるほど痛い、というのがあります。これは、毒血が頭へ来ているんです。これにはレンコンは効きません。大根でもダメ。ここには、シイタケというものが効きます。シイタケというのは、野菜じゃないですね。菌ですから、非常に陰性なものです。太陽のあたらない日陰で育つ。しかも、リンが多い。カルシウムも多いです。だから、頭に酸性の血が上がつて燃えているときに、干しシイタケの煎じ汁に薄い醤油味をつけて飲ませれば、いっぺんに熱が下がります。

しかし、この三つは、どれも陽性な熱ですね。

ところが、数年前から、陰性なカゼがはやつてきた。おなかが冷えた、寝冷えした、とか、果物を食べて、知らない間に弱つた、というタイプです。これは、大根湯でも治らない、シイタケ汁でも治らない。あんまりセキも強くない。熱もそれほど高くない。夏カゼみたいなものですね。果物なんか食べておなかが冷えて、腸の中の酵素が死んで、造血できなくなる。そうすると、体がだるくなる。

このカゼに対しては、ネギミソというのを使つたんです。ネギは陰性だから、この揮発の成分でバイキンを殺します。バイキンでもなんでも、生物というのには炭素でできているんだから、ネギのようなものをやれば、とけてしまします。だけど、あまり強い陰性はやれない。ネギなんかは、こういうものの中では、多少、陽性なほうですから、これを使う。これを刻んで、ミソをダンゴにして焦がして、これをドンブリに入れて白湯を入れてとかして飲む。これで治りました。要するに、ミソで体を温めてやるんです。

ところが、その次の年あたりは、また新しいカゼが、はやつてきた。これは、ノドに来る、というから、コンブの黒焼きを粉にして、クズ湯の中に入れて飲んだら治りました。クズ湯に入れる、というのは、白湯に入れて飲んだら、スツと胃のほうへ行つてしまつて、ノドにひつかからないんです。それでクズ湯を使つたんです。これは、カラセきで、ノドに甘い粘液がひつかかるんです。だから、甘いものを消す、というので、コンブの黒焼きを使つたわけです。クズというのは、整腸作用もあるわけですね。

# 健康食の原則

中国の宋の時代。慈明という禅宗の高僧に、ある日、弟子の黄童という人が、『けつきよく、人生の大事とは何でしょうか』と聞いたら、師は、

『着衣喫飯、痢尿送尿……』と、答えました。着ること、食うこと、大小便を出すこと、だというわけです。なんでもない、こういう日常のことが立派に行なわれることが大切なのです。が、食事を正しく食わず、良い大小便を正しく出さないことが不健康に不幸のもとになるわけです。

食事の問題には、①食物の品質の問題、②食物の料理の問題、③食物の摂り方、取り合せの問題、④食物の摂る量の問題、⑤食物の食べ方の問題などが主な問題として考えられます。

## ①食物の品質

食品工業の発達にともなうて、いろいろな種類の食品添加物が大量に使われるようになり、その有害性が、警告されています。残留農薬の問題、化学肥料の多用による農産物の品質低下は重大な問題です。

また、味噌、しょうゆ、塩などの製

法が早造りの工場製法に変わり、普通りの良質のものが入手難になっています。

## ②料理の問題

インスタントなものが喜ばれる風潮がますます盛んになり、家庭で、ほんとうに愛情のこもった料理を作る人が少なくなりました。料理学校、テレビ料理が盛んになって、それは享樂的な傾向のもので、ほんとうの魂と肉体を養い、きたえる料理ではありません。

## ③食物の取り合せの問題

有害食品について警告する人は多くても、食品の取り合せ、摂り方の重大性を説く人は少ない。マクロビオティックの創始者である、陸軍薬剤監・石塚左玄は、明治二十九年に著した『化学的食養生論』の中で、『人類は穀食動物である』と、強調し、体質の果たよりに応じて、ナトリウムの勝った食品とカリウムの多い食品との取り合せによる正しい食事の理論を説いています。

左玄は、欧米の文物賛美の風潮の中で、当時の最先端の学問である、化学

の論理を使って、日本人に適した、日本人の食物を摂るべきことを強調したのです。その活動は、社団法人・食養会にひきつがれ、大正の末期から身を投じた桜沢如一（日本C.I.協会創立者）の大活躍によって、国内外にひろめられました。

桜沢如一の活動範囲は広く、哲学、思想、教育、科学などの各分野におよんでいます。その根底には、『食による健康法』があります。ジョージ・オーサワのペンネームで欧米で活躍した桜沢如一は、人間は穀物を主にして食べるべきであること、動物性食は不必要であり、宇宙の法則に反した食事であること、砂糖は非常に有害な食品であることなどを、西洋世界ではつきりと説いた、最初の人です。

食事といっても、①ごく通常の食事、②ごちそう、接待、享樂の食事、③身心改造・病氣治療のための治療食、または、修業のための食事、を区別する必要があります。

①の、ごく通常の健康食の原則は、  
① 食事全体の六七割以上は、精白しない穀物であること。（玄米が通常食で、場合により、季節により、体質によって、玄うどん、玄そば、全粒パン、そうめん、ひやむぎ、オートミール、完全粉または地粉で作

ったスイートン、団子など。玄米にもさまざまな調理法があつて、料理法の本に詳しく書かれています。）

② 野菜は、食物の消化剤であつて、主役をなすものではありませんが、摂りたい人は、全食事量の二〜四割くらい摂ることが出来ます。肉食にかたむいていた人たちは、一時期、ほとんど野菜ばかり、それも生野菜の形ででも摂るべきですが、それは③の治療食の分野です。野菜にも多種あり、ゴボウ、ニンジンなど根菜類のように、体の組織を締めるように働く食品と、多くの葉菜類のように、その逆に、体をゆるめ、冷やすように働く食品とあります。こういう区別は、現代栄養学・料理法にはありません。

ジャガイモ、ナス、トマトなどナス科の食品は、カリウムが多く、冷性なもので、通常の体質の人は避けるものですが、肉食の多かった陽性体質の人は、料理法を工夫して、一時期、摂ることが出来ます。

③ 調理は、しょうゆ、味噌、自然塩、ゴマ油、ナタネ油、ダシコブ（時にシイタケ）を使います。サトウ、ハチミツ、合成酢、化学調味料、カツオブシ、煮干しは用いられません。  
④ 豆類は、少量ならかまいませんが、

一般にカリウムが多く、蛋白が多いので、摂りすぎは、いろいろな障害を生じます。特にトウモロコシ、豆乳など。

(5) 果物は、肉食・魚食の多かつた人は、一時的に効果がありますが、ふつうの人には、特に熱帯性の果物は非常な害があります。日本で食べられるものは、リンゴ、夏ミカン(いづれも酸っぱいもの)、ミカン、イチゴ、スイカくらいで、体質によっては、これらも摂ってはいけない場合もあります。

(6) 動物性食品は、趣味のもので、必要なものではありません。健康な人が趣味的に食べるというのであれば、新鮮な白身の魚を、三倍量の野菜とともに、調理に工夫して摂るべきで、これも、量を多く、しかもひんぱんに摂ることはつしむべきです。

(7) 飲みものは、体質によって、量と種類が大幅にちがってきます。一般的には、飲みものを多量に摂ることは、血液をうすくし、臓器をゆるめ、腎臓の負担を増すので、良いことではありません。陽性から陰性の順に並べてみると(厳密な順番ではありませんが)、タンポポ・コーヒー、TMU、小豆コーヒー、ソバ・クリーム、玄米スープ、クズ湯、番茶、ほうじ茶、ハトムギ茶、ムギ茶、穀物

コーヒー、梅酢ジュース、リンゴ・ジュースなど果物ジュースなどが挙げられます。

上茶、コーヒー、ココア、砂糖入り清涼飲料、コーラ、アルコール飲料などは、いづれも強力な陰性作用があります。

(8) ビーナツは、酸化しやすい油をふくんでおり、すすめられません。クリはかまいません。

(9) 良質の植物油(ゴマ、ナタネ)は、ごく少量は必要ですが、陰性な果物、野菜、飲み物、香辛料など、油抜きするものを摂りすぎなければ、体に必要な油は、穀物の中に十分ふくまれています。

油料理には、油のカロリーを打ち消し、消化する大根おろし、レモン汁、野菜などが必要です。油をつかった菓子類は、油が酸化しやすいので注意が必要です。

## ■体質別の食事法

### ① 栄養型

太って、一見、血色がよく、食欲旺盛、なんでも食べる。日本でも最近ふえてきている。肉食の多いアメリカ人などに多いタイプ。顔の色は濃く、声

は大きく、エネルギーがあつて、人を威圧する力がある。社会の成功者に多いタイプだが、心臓病、ガン、糖尿病、脳卒中などのオトシアナが待っている。

こういう人は、五日から一週間くらい、生野菜だけ食べてもいい。あるいは、白菜などの白い野菜の水煮だけ食べて、そのスープを飲んでいてもいい。塩気はほとんどいらぬ。果糖の少ない、酸っぱい果物を食べてもいい。

その次に、主食を摂りはじめるとき、玄米のような、カロリーのあつた、陽性なものは与えられない。麦類、ソウメン、ヒヤムギ、あるいはオートミール、あるいはパン類のような主食を少なめに、野菜類を多めに摂る。こういう人は野菜類を摂ってもよい。

水分は、ほしただけ飲んでかまわない。断食をしてもいい。

### ② 筋骨型

このタイプの人は、硬化した体と臓器を温めて、ひろげてやらなければならぬ。主食も、おかゆのように温かい、ゆるめたもの。煮こみウドン、パンなど。野菜は適量で、塩気は少なく、水分の摂り方もふつうにする。主食よりも副食を多く摂ってもいい。温泉で体を温め、体の中の古い塩気を抜いて、固い体をほぐすといふ。

### ③ 陰性肥満型

血色がよくないが、太りぎみの人。目は丸く大きく、色白で精気がない。主食を多めに、副食を少なめに、塩気を強く、湯茶を少なにする。

主食は玄米ご飯(圧力をかけて)、ゴマ塩、テツカミソをかける。みそ汁を少量。おかずは、キンピラ、ネギミソ、ヒジキレンコンなど、根菜を主にした野菜の煮つけ少量。

### ④ 栄養失調型

胃腸も弱いし、臓器の活力がなくなっているから、このタイプの人が体を治すのは慎重を要する。

主食を多く、副食は陽性なもので、少なめに。飲み物も、ヤンロー(小豆コーヒー)、TMU(桜沢式漢方茶)、三番茶などを少なめに。このタイプの人、体を温めるようにする。

陰性タイプは、断食は向かない。

●食事による心身改造法、病氣治療法については、日本CI協会の各講座、出版物などで研究してください。大切なことは、まず、自分の体で実験してみることです。それから、身辺の人たちに応用して、一つ一つ確かめることです。









「世界文庫」文「新」世界へ 昭和五十七年十月一日発行 第三重部更初号丁

日本C.I.協会

三、〇六〇円（送料、消費税込み） 日本面各 三、〇〇〇円

（年間、正会員 二二、三六〇円、誌友五、一五〇円）

新しき世界へ 五五〇号

© 一九八二年 十月臨時増刊号

発行日 昭和五十七年十月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本C.I.協会 〒一五

東京都渋谷区大山町一一一五

電話 03・469・7631代

振替 東京0/194125

特価 2,060円 (送料、消費税込み)