

# 三保通信

19. 1. 1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所内  
静岡市清水区中河内一五二三  
☎054-396-3321

「いよいよ「意のままにする」も、「精神」の番になって、しかし花見久太郎にして

「精神って結局は、信じて疑わずが肝心だとか言うんでしょ?」

となる。そう、信ずることも精神と考えればそうなのだ。

しかしここで云う「精神を意のままにする」とは、

からだから知る精神というか、からだの目覚めが精神の目覚めへつながる、この目覚めこそ精神を意のままにする始まり、というところで考えているのである。

花見だから、いつも面倒くさそうに云う、

「なんか、またまた難しいこというねえ、」

## 花見氏、もう一人のわたし<sup>①</sup>の巻 良きスタートのために

そこで、たとえばだが、自動車の運転を想像してほしい。エンジンの始動がからだの目覚め、寝起きである。エンジンのスイッチ・キーを回すことでエンジンは始動する。ところがこの時、ギアがニュートラルになっていないと、エンジン

はエンスト、つまり止まってしまう。エンジン始動時

はギアをニュートラルにつまり中立にして置かないといけない。この中立にしておく、ニュートラルにしておく、これをからだでやるとどうなるかだが、それが精神を意のままにすることにつながるのである。

「どのギア(精神)に入れるかは、その後のことと云う訳だね、」

おつ、花見もそこは分かってくれているようだ。

背腹(はいふく)運動という体操(西式体操で調べられる)がある。

背と腹を共に動かして両交換神経の平衡を図ろうと云うもので、お腹から頭にかけて目覚めていく。ヤル気にさせてくれる、あとはギア(精神)を、前進とか後進とか選ぶのである。「精神を意のままにするって、俺にもできる気にさせるねえ!」

その言葉こそ、花見から聞きたかった。

「意のままにする」なんて云うと「ナンダロネ」という思いにさせろ。勿論、ひと様をではなくて自分を何とかしようとする云うことなのだ。ヤル気のもとには自分の「からだ」。その「からだ」を「0(ゼロ)」にする、「ニュートラル(中立)」にする、「排泄」も同じく、ヤル気にさせる。さて信じて疑わないだろうか?(H)



「思いのままに」

信州から



看護師 工藤美智子

”新しい年に“

十一月から、又違うデイサービス施設で働かせていただくようになりました。異動です。毎日、まだ、まごまごしています。同じデイサービスですが、一日の利用者様が、九人以下のこじんまりした施設です。

働きやすく、優しい職員達に囲まれて、私まで穏やかな気持ちでいられます。渋柿の皮むきをして、棹につるしたり、野沢菜を漬け込んだり、若い頃に使っていた作業は、手早に見事に終了していきます。認知症の進行を目の当たりにします。勉強させていただけます。

私の楽しみは、毎週土曜日夜のコースです。四十人の仲間と若い先生方のご指導を受けて、元気をもら

います。

もう一つの楽しみは、月一度の「歌声喫茶」です。その日だけ営業する喫茶店に、小諸・佐久地区の、高齢者ばかり、毎回の四十人以上集まります。アコーデオンの伴奏で大きな声で歌います。ボーカルは、私の担当です。歌好きな仲間で、簡単な曲は、合唱もできます。

午後一時半から三時半までの二時間、クイズや新しい曲なども入れ、気分転換しながら進めます。

新しい年も、この二つは、続けていきたいと思っています。

何はともあれ、古希を過ぎる新しい年も、元気で暮らし続けたいです。毎日、スイマグのお世話になって、三十五年、感謝・感謝の毎日です。ありがとうございます。



製品パッケージデザイン変更  
のお知らせ

このたびスイマグ・エースのパッケージデザインを変更させていただきました。「製品が変わったんですか？」と云うお尋ねを頂きますが、製品には変わりがありません。

渡辺医院の渡辺伸江先生からは、「スイマグのデザインが変わり何か現代的なスマートなイメージになりましたね、皆さまの反応はいかがですか、海の色イメージの以前のデザインも暖かみがあり良かったです」とお便り頂きました。これからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。



(H)

## 小山内めぐみさんからのお手紙

● 広島の林出さんから「小山内さんのお手紙(前号)温かく読ませていただきました」と、お葉書を頂きました。今号でも、小山内さんからのお手紙をご紹介します。文中の傍線は、勝手ながら編集が引かせて頂いております。(H)



林出さんのお葉書添付、ありがとうございました。読んでいていただけることが分かると嬉しいですね。お元気なご様子、素晴らしい!

今年三月とうとう還暦迎えた私は、ある程度現状に満足して諦めねばならないこともあるかな:~:と思うようになっていますが、スイマゲ愛飲者の皆さんは、どう考えて過ごされているのでしょうか。

\*\*\*\*\*

相変わらず、乳癌治した生野菜中心食生活を続けながら、膵臓癌で母急逝という矛盾に悩む日々です。やはり、この「西式やつてるのに存外短命」という現象を、前号で紹介した西先生のご子息、大助氏も苦慮していたようで、『西式健康法』十一月号でも、氏なりの合理解釈による文章(『西医学』五十三年六月号から)が見られました。

「健康法が道楽であった元気に満ちていた頃の父と、晩年、それが商売になってしまい、逆に健康が失われて、七十五歳と八か月で不帰の客となった父のことを思うと、その原因は、商売柄、どうしても長生きでなければならぬというところから、寿命の終点を遠くに求めすぎて、逆に早めに、へこたれてしまった、とも言えるのではないであろうか。」



ところで、皆様は石原結實氏をご存じでしょうか。水を飲むな体冷やすな:~:と私は西医学勉強しろよと言いたくなりますが、著書『ガンにならないガン』を治す血液をつくる』や『足腰の冷え』が老化・病気の原因だった!』などによると、病気の解

石原氏は大学院時代毎日血液の白血球を観察していたそうで、そのせいか、「あらゆる病気は、血液の汚れから起きる」と言います。だから、「病気とは血液の汚れを浄化しようとする反応」だと。血液が汚れるとまず、①発疹によって皮膚を通して血液の汚れたる老廃物を体外に捨てる。

さらに、ばい菌の力で気管支炎、肺炎など、②炎症という形で血液内の汚れを燃焼する。

さらに、③動脈硬化、血栓など、血管の内壁に汚れやコレステロールな

(四面上段へ)

(三面下段より) どの余剰物を沈着させて血液自体を浄化しようとする。それでも、本人が食生活などを改善させないと、最後に、体は血液の汚れを体内の一か所に集積させ血液を浄化させようとする。これが④癌だと。



西先生は、癌は、食べ過ぎによる燃焼不足の体内一酸化炭素中毒だと言ってますが、癌の発生すら、体がとる血液浄化最終装置、療法だと言う石原氏の観点はある意味、壮絶。ただ、どんな解釈をとろうとも、西式生活や石原氏の指導で、めでたく完治する例もあれば、「不帰の客」になる場合もあるのは、これは、その人の持つて生まれた治療力が個々に異なり、その生来の能力を超えて治るわけにはいかないということではないのかと、私は最近思うようになりました。

現に、この私が、うちの食事では

なりようがない霜焼けに毎冬苦しみ、眼も治りませんでした。それでも、私は頭痛や肩凝りに苦しんだことはありません。

これは明らかにスイマグ常用の西式生活のおかげですから、私の本来の治療力の限界が、霜焼けや眼病を治す力はないということではないのでしょうか。

西先生も甲田先生も、それぞれ生来の治療力の限界まで西式生活を生かしつつ、生き切った、ということなんだろうと、今は思います。

ただ、脳より腸を重視する(私も大いに共感する)藤田紘一郎氏の『遺伝子も腸の言いなり』には、諦め気味の私も励まされるような内容を見出すことが出来ました。以前、私も遺伝子検査によつて乳癌発症回避乳房切除手術を受けたアンジェリーナ・ジョリー氏を批判しましたが、藤田氏も同意見、だから、

「私は、ガンになりやすい遺伝子を持つていて、将来ガンになる確率が高いからといって正常な組織を摘出してしまうことに賛成できません。

：遺伝子は親から受け継いだものだけを一保持ち続けるのではなく、環境によつてある程度は、遺伝子のふるまいを変えられることがはつきりしているからです。：

「遺伝子のふるまいを後天的に変え、病気を予防する」これが私たちにとつて、自分自身で健康寿命を延ばすことのできる、画期的な方法となるはずですよ。」と。



で、本書では、腸こそ、遺伝子に大きな影響を与えている例を明らかにしています。だから、腸内環境を改善する食生活や「腸思考法」を実践し、腸内環境を整えれば、遺伝子

(五面上段へ)

(四面下段より) などの先天的な限界を乗り越え、健康に過ごすことができるというわけです。

さて、石原氏も、著書の「おわりに」の最後の文章が次の通りです。

「空腹の心地よさ」を悟ることこそが、健康になるいちばんの近道なのです。」

空腹の快感が感じられる少食やイメージで腸内環境を整え、遺伝子の限界に左右されず、自己治癒力を向上させ、病気予防に努めれば、元気に長生きできるので、「存外短命」なのは、努力が足りなかったからに過ぎない。

いや、現状に満足し、多くを求めず、限界を自覚して、存外短命も諦める。さあ、皆さんは、いかが思われるでしょうか。



小山内めぐみ

## ベリーダンスフィットネス 発表会に行ってきました!!

十一月十八日、日曜日のはまぎんホールの会場(横浜西区みなとみらい横浜銀行本店1階)、静岡からですと神奈川県ですからお隣なのです。が、会場界限は当のはまぎんホールをはじめ超高層ビルが林立している、！正に別世界に迷い込んだという感覚でした。

しかし、お腹の取り持つ縁！ベリーダンスフィットネス開発者の杉谷千香さんご自身が私共の「マイナス腸活」を実践して下さって御縁ができました。ベリー(belly)には、腹、腹部。また胃の意味もありまして、お腹の取り持つ縁！は超高層ビル街でも引けを取りませんでした、というくらいに熱気の会場でした。

参加者自身が発表するというスタイルで、皆さんおなかを出してダン

ス、いっぱいきれいなおなかの方々でした。お腹の中もきれいにしていたら、開発者の杉谷さんのお気持ちも頂戴しながら、横浜での発表会を楽しく過ごさせて戴きました。

Cleanse your Belly & Dance!  
(あなたのお腹をきれいにして、そしてそのあとはダンスです!) のエコバッグを肩にかけて、会場内をそして高層街を歩く方々が見られました。(H)





## お水の飲み方提案!!



## 冬のお水の飲用法にも最適!

スイマグ・エースもマリンマグ・エースもお水の飲用が効果的なのですが、そのときだけでなく一日かけて飲むお水の飲用は、食欲のコントロールの効果もあって、おすすめです。

寝ていても、片手でも、そして一口づつ、に最適です。いろいろな製品があると思いますが、それぞれ試されてみたらどうでしょう。(H)



いつもご寄稿下さっている!! 満喜の喜びと感謝と”の若松満喜(看護師)さんは、産休に入られています。お手紙を下さいました。(H)

お腹も大きくなり、仕事も退職し、少しづつ心も向き合ってきました。体調も少しづつ落ちついてきました。

あけましておめでとーございませう



そんな風におごしたいです。  
義務、義理、しがらみは沢～山ありますが、心の持ちよう♥自由の風を感じられるのだとわかりました。 ゆみごん

小山内めぐみさんがご紹介下さった、石原結實氏の病気解釈には驚かされました。体は、最後は自らを癌に侵させることでその宿主を浄化しようとする…。壮絶で美しい生の営みの中に私達はいます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

### 編集より



くた。この悪阻の時期に吐き気や頭痛、眠さ、だるさ、動悸、色んな不調を身を持って知る事で、同時に、身体の声を聞く、素直に従う…という事を学びました。  
悪阻って、赤血球の働きが妊娠ホルモンによる変化で悪くなり、血が巡らない体液は増える…ということから、高山病のような症状が出るといふ考え方もあるようです。血液もリンパ液も腸の運動も精神も、よく巡らすこと大切ですね。