

理論編  
実践編

宇宙意識という視座

# Dr. for the Earth

地球のお医者さん

平井孝志

オーガニック農法・農業編・畜産編

オーガニックで健康ライフ

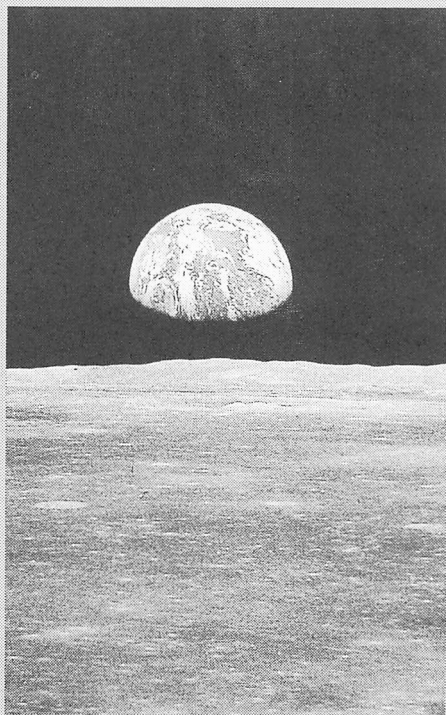
## 生命の系

循環と共生の根拠

科学と経済の陥穽

## 物質の系

第一部 理論編



## 第6章 オーガニックで健康ライフ

### 万病を癒す家庭生活

健康でありたい、誰もがそう願っている。健康であればこそ、仕事もできるし余暇も楽しめる。歳をとっても自分の足で歩きたいし仕事も続けたい。病院通いはしたくはない。億万長者になりたい。プール付きの家に住みたい。子供を有名大学に進学させたい――

私たち凡人の願いには際限がないが、健康に関する願いほどかなえやすいものはないはずである。

しかしながら、無病息災の人は少ない。日本の国民医療費は一九九八年で二兆八〇〇〇億円。同年の国の税収が六兆一一二億円であるから、いかに巨額かがわかる。税収を、月収五〇万円、年収六〇〇万円の家計にたとえて計算すれば、毎月の医療費は約二三万円、年間だと二七八万円にもなる。

お釈迦様は悟りを開き四苦（生老病死）を超越したが、われわれ凡夫には修行の真似ごとはできて悟りを開くことは難しい。それなら、自然に学び、少しずつでも実践していくことで

健康を維持し改善していくことを心がけなければならない。

家庭生活は万病を癒すことができる。ほとんどの病気は家庭生活に起因しているといっても過言ではないからだ。家庭でできる健康法はさまざまで、書籍も山のように売られている。どれもそのような膨大な情報量を短期間で処理できる能力はなく、水が危ないと聞けば水に関する本を読んだり、浄水器などを購入する。ある健康食品がよいと聞けばそれを試そうと考え、運動がよいとなれば走りだそうとする。

私たちの身体の構造は驚異的な複雑さと奇跡的なバランスの上に保たれている。さらに人間には他の動物よりも複雑な社会生活があり、精神的感受性も豊かである。

そのような私たちの健康が、ある一つの要素や特定の機械をもって維持・改善できると考えるのは早計だ。肉体的な分野においては少しずつ自然の理に則した方法を用いること、精神的な分野においては円満な人格形成を目指さなければならない。そして、「健全な身体に健全な精神が宿る」といわれるとおり、精神と肉体は不可分であることも忘れてはならない。

以下、家庭で実践できる方法をご紹介します。なお病気はちゃんとしたお医者さまに診察、治療していただくことが大原則であることをお断りしておく。以下の実践例を読者の方が取り入れる場合は、各自の責任で行っていただきたい。

### 水一升医者いらす

身体の約七割は水。人間は食物をとらなくても水さえあれば一週間程度は生きることができ  
るが、水がなければ三日ともたない。

「水一升医者いらす」とは、良い水を一日一升（約一・ハリットル）飲むことで病気になる  
ないという日本の古い格言だ。フィンランドの格言には「水は最古の薬なり」というものもあ  
る。

人間は先祖代々から良い水に育てられてきた。それは、塩素という毒素で殺菌された水では  
なく、岩盤のミネラルによって活性化された水であった。そんな水を飲むと身体全体が自然本  
来のバランスを取り戻すことができる。

私が入用する美味しい水の作り方はいたって簡単だ。前述した祖陽石を水差しに入れるだけ。  
いわば地下水の状態を再現しているに過ぎない。写真2は私が自宅で用いている水差しだが、  
こうしておくだけで水道水が美味しくいただけるようになる。お米を炊く水から味噌汁、食後  
のお茶まで、口に入れるものは全てこの水を用いる。

水差しはどこにでも売っているガラス製のもの。祖陽石は入手後、ざるに入れて運送途上で  
擦れ出た小石を洗い流す。念のため鍋で煮沸消毒してもよい。煮沸した場合は冷水で冷やして



写真2 我が家で大活躍する祖陽石の水。  
下に沈んでいるのが祖陽石

から、水道水を入れた水差しに約二割程度投入し、約八時間たてば美味しい水の出来上がりだ。夏場は冷蔵庫で冷やしておいてもよいが、冷やさなくても祖陽石を入れた水は腐らないので安心して口にできる。祖陽石は一カ月に一回程度、煮沸消毒してもよい。約二年間は使用でき、経済的な負担も小さい。

同様の方法を機械化し磁化活性装置を取り付けたものが、95ページで紹介した創水装置ルオントだ。用途によって通水式や卓上型まである。風呂の水として使った人には、「肌には優しいまろやかなお湯」と好評だ。

祖陽石を微粉にするといういろいろと便利に使える。旅先のホテルでは湯舟にひとつまみ入れれば即席の温泉となるし、小さな子供が汗疹あせもになったときには天花粉代わりにもなる。

私は幼い孫たちに炭酸飲料やジュースをできるだけ与えず、のどが渴いたといえは祖陽石で作った水を飲ませている。特殊鉱石を贅沢に使ったセラミック製の鍋（\* 氣の器）に祖陽石粉を入れ一度煮立たせた水は、微粉が沈殿せず少し白濁しているが、孫たちのお気に入りだ。祖

母が煮立てて作っていることから、「おばあちゃんのお水」とよくせがむ。子供は寝たいときに寝、遊びたいときに遊び、美味しいと感じるものを食べる。ミネラルたっぷりの水の良さは本能で察知しているのだろう。

水道水中の有害物質を除去する機能をもつ浄水器は、有効なミネラル分まで除去してしまうものも多い。クラスタターの小さい水がよいとされるが、前述したようにクラスタターが小さくなるのは「ある刺激」に対する結果でしかなく、その刺激がどのようなものであるかを吟味する必要がある。

アルカリ性がよいといわれることについても、酸性の胃で中和されてしまうのではないか。アルカリ性にする原因物質によってもその効果は変わってくるだろう。

水分子を形成する酸素と水素は、直線的に並んでいるのではなく、酸素をはさんで三角形の位置関係にある。酸素原子を中心としてできる角度を原子価角というが、一般にこの角度は104・五度だといわれている。「100度が理想の角度だ」という論には意味がない。原子価角は一定でないことが知られている。常に動き回る子供に向けてシャッターを切ると同じで、ある一定の原子価角を以て理想的だとはいえない。

最近、波動ということが評価基準の一つとしてよく使われる。波動測定装置なるものが普及

\*資料編II参照

してきているのでご存じの方も多いと思う。波動に関しての評価は現時点では定まっていないが、新しい評価方法として今後ますます研究されてゆくだろう。

この他にも酸化還元電位（ORP：Oxidation-Reduction Potential）による評価などもあるが、どれも一つの指標に過ぎないことを理解しておくべきである。私たちは水ということにでもある不思議な物質を何らかの指標で理解しようとしている。それらの指標は学校の通信簿の一項目のようなものでしかなく、全体をとらえたものではない。

祖陽石で作った水は、弱アルカリ性で酸化還元電位も低くなる。ミネラル分が溶解活性化することでクラスターも小さくなり、より自然に近づくことから波動も改善される。

水は健康にとって大切である。美味しい水を使って美味しい食事をいただきたいものである。

### 医食同源の大切さ

私たちは、生存に必要な栄養分をとるために水と植物や動物由来の材料を食べて生きている。本来、「食」とは「人」を「良」くすると書くように、生存のためだけでなく、健康を維持しより良い生活をするためのものでなければならぬ。

しかし、暴飲、暴食、過食、偏食といった食生活の歪みが身体に悪影響を及ぼしている。中



には、本人は通常の生活をしているつもりでも、食材の種類や調理法などによって徐々に健康を害していることもある。

病気とは身体のバランスの乱れが症状となって現れてきたものである。崩れたバランスを取り戻すことで、症状が改善されたり病気との縁が薄くなってゆく。私たちは本来健康でバランスの取れた身体をいただいている。そのバランスを維持し向上させるのも、お母さんのさじ加減ひとつである。

食生活の大切さを現代日本人は忘れかけているようだ。ファーストフードの国アメリカでは、<sup>\*2</sup>マクガバンの報告以来、健康食として日本食がブームになっている。ところがご当地日本では日本食が影をひそめ、ファーストフードが大流行である。

食事が原因で起こる食原病の代表は糖尿病だ。毎日の食生活が大切なことは誰もが知っている。しかし、どのような食生活をするのがよいのかについて知る人は少ない。食材を買うときも見栄えを重視し、質を見ようとしなない。店頭に並べる側も、食材の見栄えを気にしているが、「その素材がどのようにして生産されてきたものか」を表示することには熱心ではない。

最近になってやっと有機野菜、無農薬野菜などの表示や販売コーナーが現れてきた。それま

\*1 酸化還元電極の平衡電極電位のこと、溶液の酸化力または還元力の強さを表す量となる。酸化電位ともいう

\*2 アメリカ上院栄養問題特別委員会（マクガバン委員長）が、一九七五年から二年間を費やして健康と食事の関係を徹底的に調査してまとめたレポート

では、消費者が選択する余地すらなかったのだ。このような時流の中で、遺伝子組み換え食品を表示しないでよいとする行政の判断は、明らかに間違っている。消費者（納税者）の選択肢を勝手に奪ってよいものではない（その後、表示の義務づけは、三〇品目について二〇〇一年四月の実施予定が決まった）。

新たな分野が生まれてきたことにより、「まがい物」も多く出てきている。一般の消費者の間では、有機野菜とは有機肥料を使って作られたもの、といった程度の認識しかない。たくさん化学肥料を使いながらほんの少し有機肥料を振りまいただけの「有機野菜」もある。もちろん農薬を散布しているが、前年より減らしているので「減農薬」と表示する。その方が売れるからだ。

農林水産省は一九九二年、「有機農産物及び特別栽培農産物に係る表示ガイドライン」を制定したが、初めてのことなので緩やかなものにとどまっている（九六年と九七年に一部改正）。有機農産物のオーガニック認証については、世界基準に準拠した厳格な基準と審査体制を誇る日本オーガニック&ナチュラルフーズ協会（JONA）事務局長の松本憲二氏の特別寄稿（132ページ）をご参照いただきたい。

## 繊維質を食べよう

食べるといふことは排泄ができるということが前提条件だ。老廃物がちゃんと排泄できないと生物は死んでしまう。

人間の腸には絨毛（柔突起）と呼ばれる器官がある。絨毛は毛糸や海のイソギンチャクに似た形をしている。三メートルの長さの小腸の表面にある絨毛を平たく伸ばせば、テニスコート二面分の面積となる。

絨毯じゅうたんの中に入り込んだゴミがなかなか取れないように、腸にも宿便が溜まる。宿便は栄養素の吸収を妨げ、排泄の障害となる。また、老廃物が付着し続けることは決して体によい影響を与えない。

イスラム教、ヨーガ、禅宗などの修行には断食がある。宗教的な意味合いは別として、腸の掃除をするために断食を行うことはよいことである。宗教は「生活の知恵」の集合体でもあるのだ。

繊維質は排便を促すためにも必要だ。日本人の食卓から穀物自体や野菜が減り、肉や、穀物を粉状にした食品が多くなってきているが、それに比例するかのように欧米型疾病が増えているとする報告もある。

排便を促し老廃物を運ぶリンパの流れを活性化させるというヒマシ油のオイルマッサージは、手軽でしかも効果抜群だ。ヒマシ油を右脇腹から胃腸の辺りに塗るだけで、翌朝の排便は快調になる。ヒマシ油がなければ食用のオリーブオイルでもよいようだ。

この方法に出会ったのは今から約二〇年前、知人より贈っていたいただいたエドガー・ケイシーに関する書物であった。インドのアーユルヴェーダという古代の療法にも同様の教えがある。エドガー・ケイシーについては多くの書籍が販売されている。誰でもできる簡単な健康法の宝庫として手元に置いておかれてもよいだろう。

また、穀物菜食を中心とした日本人の伝統食がいかに優れているかについては、本書の出版元である正食協会から月刊誌「正食」を始め多くの書籍が刊行されているので、興味のある読者には一読を勧めたい。

### 抗菌グッズは不健康？

健康のためには衛生的な環境が大切だが、あまりに行き過ぎると問題だ。最近目にする「抗菌グッズ」の多さに呆れてしまうのは私だけではなからう。ボールペン、フロップीडィスクなどの文房具から車のハンドルまで、やたらと抗菌仕様、抗菌処理という文字が乱れ飛んでいる。

食品を扱うところではどこもかしこも殺菌剤が振りまかれている。もちろん殺菌剤が身体にいいわけではない。

抗菌ブームの一方で、病原性大腸菌など食中毒による痛ましいニュースも相次いでいる。

現代人は、「衛生とは無菌状態」と誤解しているのではないだろうか。食品業界の一部ではハシップというNASAの基準を持ち込み、畜産農家や食品加工業者の衛生管理に用いるよう勧めている。しかし、多くの人々が行き交う食品売場は無菌状態ではないし、家庭でも無菌状態の家はない。

そもそも宇宙船という特殊な環境を対象に作られた基準を地上に適應すること自体が間違っている。このような考え方は子供の教育にもよくない。石けんで手を洗いましょうという程度はよいが、そのうち、話すときには「ばい菌」が飛ばないようにマスクをしましょう、手をつなぐのはやめましょう、地上でも宇宙服を着ましょう、ということになりかねない。

私たちは悠久の歴史のなかで無菌状態とは縁遠い環境に身を置いて来たのだ。皮膚には無数の微生物がいるし、目、口、鼻、喉、腸など体のいたるところに微生物が存在する。全てが善玉菌ではないが、悪玉菌の繁殖を抑制する役目も果たしている。

第4章と第5章でみてきた通り、過度な衛生状態は生き物を弱くする。殺菌すればするほど

耐性菌は出てくるし、動物自体の抵抗力も衰える。食中毒のことを考えると折り合いのつけにくい問題ではあるが、行き過ぎた衛生ということに関する弊害も十分に考えなければならぬ。

### ゴルフは体にいいか

水や食事を改善してもそれらは生活の一部に過ぎない。健康とは多くの要素のバランスのうえに成り立っているので、多方面からのアプローチが必要である。例えば適度な運動やストレッチは血液の循環をよくし、余分な体重を減らすことができる。骨格の歪みを矯正する働きもある。

交通網が発達するにつれ日本人はだんだんと歩かなくなった。私も移動距離は長いが、歩行距離は年々短くなっている。運動不足である。夜な夜な原稿を書く作業も、体力は使うが筋力は衰える。筋力の衰えはやがては体力の衰えとなり、病気のつけ入る隙を与えてしまう。

適度な運動は、汗とともに老廃物を体外に排泄してくれるという意味でも重要である。体を動かすことによって精神的なストレスも軽減できる。世のお父さん方がゴルフをするのもこの意味では理にかなっていると云える。

しかし、二日酔いの体にむち打って早起きし、準備運動もそこそこに急にクラブを振り上げ、

電動カートに乗ってコースを回り、思うように真っ直ぐ飛ばぬボールに怒り、スコアを脅さかなにまたビールを飲む、というゴルフは、百害あって一利なしだ。

適度な運動をすれば脳内麻薬とよばれる物質（エンドルフィン）が脳下垂体から分泌される。心地よい気持ちになり、また運動がしたくなる。そうなるとますます健康になる。

適度な運動とは各人の年齢、体重、既往症きせうなどによって違ってくるので、専門家の指導を受けるのが望ましい。

## ご注意

- 1 掲載文書は執筆時の生データを基にしていますので、推敲を経て実際に出版された文章とは若干違う場合があります。悪しからずご了承下さい。
- 2 リンクはどのページでも確認不要です。
- 3 商品宣伝・商用目的の引用についてはお断りする場合があります。
- 4 本サイトに掲載されている記事・コラム・解説文・写真・その他すべての無許可転載を禁止します。あらゆる内容は日本の著作権法及び国際条約によって保護を受けています。