

私の話は、医学的な常識とか一般に信じられていることとはかなり違っています。ほとんど仮説の域を出ませんが、全て現実起きた現象から導き出されたことです。妻の病気を治すことを目的として試行錯誤を繰り返しているうち、いろんな病気や体の

病気が治らない理由

体は 治りたがっている

不調をよくする方法がわかってきました。その経過や効果などを観察していると、普通言われていることとは違うけれども、こう考えないと説明がつかない、ということがたくさん出てきました。日々いろんな気づきや発見があり、その度に検証していますので変化していく可能性はありますが、現時点でのおそらく間違いなさそうな話をさせていただきます。人間の体を1本の木に例えますと、地面の上にはまず幹があり、枝分かれして、その先に葉がついて

昭和42年生まれ。平成4年神戸大学医学部卒業。医学博士。
14年間泌尿器科医として普通の医療に携わるも、対症療法に終始している現在の医学に疑問を持ち、病気の根本的治療法を模索する。
平成19年、分子整合医学を基礎とした独自の治療法を確立し、NOVO CLINIC（ノボ クリニック）を開業。細胞から元気にする方法で、アレルギーなどの慢性疾患の治療を行っている。

NOVO CLINIC（ノボ クリニック）
〒671-2201
兵庫県姫路市書写1019-145 プラザ加茂2F
Tel & FAX 079-294-8117
<http://www.novo-clinic.net/>



NOVO CLINIC 院長
たつみのぼる
龍見昇

います。ひとつひとつの枝が消化器官、循環器、脳だつたりします。消化器の枝には胃、十二指腸、小腸、大腸、すい臓、肝臓などの葉がついていてとしまししょう。病気になる、その臓器に相当する葉の色が悪くなります。今の医学では、例えば「胃がんになった。じゃ、胃の葉っぱを取ってしまえ！」と胃を摘出します。「高血圧になった。でも、心臓も血管も取るわけにはいかない。じゃ、色が悪い葉っぱを緑に塗ってしまえ！」というわけで降圧剤を投与されます。いわゆる対症療法に終始しているだけです。そのような例は挙げればきりがありません。アレルギーや自己免疫疾患では通常ステロイド剤（※1）が処方されますが、これも治ったように見せかけているに過ぎないのです。

例えば、高血圧で何年間にもわたり病院で薬を処方されている人がいます。ずっと通院しているということは、この人の高血圧は治ってはいないのですね。もし風邪をひいても、治ったら病院には行きません。これが治ったということ。血圧に限らず、ずっと通院しているのは治っていない証拠です。し

かし、このような対症療法が常識となってしまうっており、疑う人はあまりいません。どうもそのように仕組まれているようです。

病氣の一番の原因は、細胞の機能低下

人間の体は60兆個の細胞からできています。細胞のひとつひとつが正常に働けば体は元気なはずですが。しかし細胞の機能が低下すれば、その元気な状態が保持できずに体の不調として表れるのです。病氣といえ、その臓器だけの問題と思われがちですが、そうではなく、その人全体の細胞の機能が低下しているのです。

人間、誰しも弱いところがあります。遺伝や、今までの生活習慣によるものかもしれません。体全体の細胞レベルが低下すると、その弱いところがまず病氣となって表れてきます。他は、まだ表れていないだけで、そのまま全体の細胞レベルが低下していくと次に弱いところの調子が悪くなってくるのです。体を一本の木に例えた場合、細胞は幹や根っこ

に相当します。そこが弱っていると全体が弱って、最も弱いところに病氣として出てくるのです。細胞の機能低下が原因と考えれば、かなりの病氣の成り立ちが説明できます。

病氣の原因は細胞の機能低下ですので、病氣を治すには細胞の機能を上げればよいことになります。細胞は、何からできているのでしょうか？ それは我々が口にする食べ物です。現在の我々の体は、今まで食べた物からできているのです。人が生まれてから死ぬまで、ずっと同じ細胞のままではあるわけはありません。古い細胞は死んで、新しい細胞と入れ替わります。よい食べ物を食べていると、だんだんよい体になっていきます。よくないものを食べていると、よい体にはなりません。

病氣が治らない時、よく体質のせいにされますが、体質は「体の質」です。よい食べ物を食べていると細胞の質は、よくなっていきます。するとその細胞の総和である「体の質」も簡単に変わっていくのです。「体質は遺伝」といわれますが、ほとんど関係はありません。例えば、20数年前までアレルギー体

質の人は、ほとんどいませんでした。もし、アレルギーが遺伝なら、両親、祖父母の時代からアレルギーだったはず。癌がんもこの50年で数倍、数十倍に増えていきます。遺伝ならば、せいぜい人口の増加程度しか増えないはず。原因は遺伝ではなく「食生活の変化または伝承」なのです。

アレルギー、癌、メタボリック症候群の本当の原因

アレルギーについては、一番わかりやすい花粉症を例にお話ししましょう。花粉は春の一時、杉の生育地域にいる人の全員が吸っています。しかし、花粉症になる人とならない人がいます。花粉は人体に対して異物であり、吸い込んだ花粉は処理しなければなりません。花粉症でない人は、何事もなかったかのように免疫細胞が花粉を処理していて、逆に花粉症の人は、処理できずに炎症を起こしてしまっているのです。花粉症でステロイド剤を使う医師はいないと思いますが、多くのアレルギーではステロイド剤を投与します。すると、炎症を起こすことが

※1 ステロイド剤：副腎皮質あぐいんが分泌する糖質コルチコイドの合成類似薬。強い抗炎症作用を有する。

できない状態にまで免疫力を落としてしまいます。アレルギー反応が治まるので治ったようにみえます。その現象からアレルギーは免疫機能の異常亢進こうしんだというのですが、それは誤りで、ステロイド剤を中止すると、当然炎症が再燃します。これはリバウンドと呼ばれるますが、リバウンドでも何でもなく、免疫力が元に戻ったので、再び炎症を起こすことができるようになっただけです。アレルギーは免疫機能の低下が原因なので、免疫機能を正常レベルまで上げれば簡単に治ります。クリニックにはいろんな病気が来院されますが、ふたりにひとりは花粉症をお持ちです。体質改善していくと、まず花粉症が治り、次に主疾患がよくなっていきます。花粉症が治らないで他がよくなることはない、と言ってもいいくらいです。

癌も免疫機能の低下で起こる病気です。誰でも1日に何百何千という癌細胞をつくっています。しかし、健康な人では免疫細胞がその都度、癌細胞を食べてくれるので癌にはならないのです。たまたま免疫が低下していたり、癌細胞が一気にたくさんでき

たりすると、免疫細胞が食べ尽くせなくなって、生き延びた癌細胞が増殖するのです。要は癌細胞と免疫細胞の力関係の問題です。抗がん剤は確かに癌細胞を抑制しますが、それ以上に正常な細胞にダメージを与えます。特に免疫機能を著しく低下させ、場合によっては白血球がなくなって無菌室に入れられてしまうこととなります。それほどまでに免疫力を低下させて、癌細胞に立ち向かえるはずはありませんよ。何とか体力が戻ってきた頃には、癌はとくに元気を取り戻し増殖中、といったことはよくあることです。

早期癌だと言われて手術を受けたけれども1年後に再発した、という話を聞かれたことはありませんか？ 癌の成長速度は様々ですが、1cmの大きさになるまで平均して10年ほどかかるといわれています。まずは、10年前からあるのに「早期」癌といえるのか？ という疑問があります。そしてもうひとつ、CT（コンピュータ断層撮影）などの検査で見える癌の大きさは、最も小さくて数mmといわれています。ということは、術後1年で「再発した癌」

体は間違いを犯さない

は一体、いつからあるのでしょうか？ 手術前からあったと考える方が自然でしょう。小さくて検査で見つからなかっただけです。ひとつ見つかつたら、他にもある可能性の方が大きいと思います。とは言っても、悲観することはありません。健康な人でも毎日、癌細胞ができていますから、普通の人並みに免疫力を上げればよいのです。

メタボリック症候群とは、肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病が重なると、癌になる確率が高いと定義されています。このメタボリック症候群を構成する4つの疾患は、生活習慣病といわれ、原因が「生活習慣」にあることを名前が示しています。

さらに、メタボリックとは「代謝の」という意味です。つまり「間違った生活習慣が原因で、代謝がうまくいっていない状態」なのです。それに対しては、代謝をよくすればいいとわかりそうなものですが、一般的には、血圧、血糖値、コレステロール値などを下げさえすればいいと薬が投与されています。薬で値を下げてても、癌の発生は抑えることはできないでしょう。

血圧が高い場合、それには理由があります。同様にコレステロール値が高いのにも理由があります。その値を薬で低くしても意味がないどころか、危険な場合さえあります。

人間の体は間違いを犯しません。少々のことであっても体の中の細胞同士が調節しあって、何とか病気になるようにしています。

ところが、どうしても何事もない状態にできない場合があり、そうなるとう仕方なく病気として表れるようなのです。

そして、体には治癒の流れがあり、様々なものがある流れを邪魔しているようなのです。邪魔しているものを取り除き、必要なものを与えると、今までの不調がウソのように改善することが稀ではありません。まるで体は喜んで治っていくようです。その様子を見ていると、体は治りたがっているとしか考えられません。

病気はなくて当たり前

病気とは「病（やまい）の気」です。逆は元気で「元（もと）の気」です。人間本来の状態に戻せば元に戻る。つまり病気はよくなるのです。現在、人間の病気の数は1万を超えるといわれ、世界中の優秀な頭脳によって日夜、研究されていますが、未だいわゆる慢性疾患は全くといっていいほど治すことができていません。これから先も同じ方向で研究が進むでしょうから、永久に無理なように思えます。

逆に「元気な状態」を考えてみましょう。元気な状態とは、たった一つしかなく、「病気でないこと」です。自然の摂理から離れることによって、病気になるのですから、自然の摂理に合わせればいいのです。枝葉のところに対処しようとすると、病気の数だけ対処法を見つけないなりません。そんなムダなことをするよりも、もっと中心部、幹や根この部分に注目してそこを良くする方が簡単です。それは細胞から元気にする方法で、木全体が元気になる

でないと、病気を根本的に治すことはできないと思います。その方法は究極の医療、病気の予防にも役立つはずで

話は飛びますが、人間は人間を治せるのでしょうか？ 例えば、ラジオや自動車は人間が作ったものです。壊れたら治せるのは、構造がわかっているからです。ところが人間は人間が作ったものではありません。作れるのであれば、そろそろ生きた細胞のひとつくらいは、できてよさそうなのですが、まだそういう報告はありません。長い科学の歴史の中でわかったことはほんの僅かなことしかなく、その人間の浅知恵で、人間が人間を治せるという考えはちよつと傲慢だと思えます。（筑波大学名誉教授の村上和雄先生が同じようなことを述べられていることを船井先生の最近の著書『いま人に聞かせたい神さまの言葉』（徳間書店）で知りました。）

そんなことをしなくても、我々には元来自分を治すための仕組みが備わっているのです。自然治癒力がそれです。怪我をしても、医者ができることは傷を消毒したり縫ったりするだけです。医者が傷を治

り、病気は自然によくなっています。

ところで野生動物には病院がありません。しかし、みんな元気に走り回っています。自然の摂理に合わせて生きているからです。同じ動物でも人間に飼育されると、いろんな病気にかかります。人間に管理される分、自然から離れるからです。それでも人間よりはまだ自然に近いので、人間ほど病気の種類は多くなく、獣医さんひとりでだいたいの病気がわかる程度です。自然から最も遠い人間の診療科目は20を超え、それぞれに数え切れないほどの病気があります。そう考えると、自然に近づくのが一番薬で効果的な方法ではないでしょうか？ 自然でいれば、病気にならないのが当たり前なのです。

我々には自然治癒のプログラムが備わっている

今の西洋医学の先に健康はないことは明らかかなように思います。病気の人に対して薬は効果があっても、健康な人が薬を飲んだところで更に健康になることはありません。健康な人が更に元気になる方法

すのではありません。我々が今まで何十年と生きてこられたのも、その治す力（免疫力）のお陰です。その力は誰もが間違いなく持っています。ただ、病気の人はその機能が十分発揮できていないだけなのです。

どんな病気でも自然に治った例があり、その例があるということは、治るプログラムが存在するということです。治った人は、何かの拍子にそのプログラムが働いたのです。そのプログラムは治った人だけが持っているわけではなく、全員に備わっているはずで

行き着いたのは自然療法

今のところ、自然治癒力を働かせるのに最も確率の高いのが分子整合医学だと考えています。難しいような名前がついていますが、「自然に適った栄養学」と解釈しています。そしてそれを基礎として自分なりのアレンジを加えた治療を行っています。とは言

っても、はじめからその治療方法がわかっていたのではありません。最初は全く何もわからない、ゼロからの出発だったのです。

はじめは妻のアトピー性皮膚炎でした。子供の頃からアトピーだったようですが、そんなにひどくなく、あまり気にしていませんでした。ところがある時、コインぐらいの褐色の斑点が全身に出たのです。尋常性乾癬じんじょうせいかんせんといい、西洋医学では治らないとされている病気です。痒かゆくて眠れない日々が続きました。ステロイド剤を塗れば、痒みは治まるのですが、それでは治ったことにはなりません。ステロイド剤は、短期間だけ使用するのに適していますが、長期間使用し続けると体はボロボロになります。

一番大事な人を助けられないとは医者として情けない。でも治る方法はあるはずだ、そう思っている情報を探し、夫婦でよさそうな方法を試してきました。その中で、特に病気ではない私でも、なぜか急に体の調子がよくなる方法がありました。そして、よかった方法だけが続いていると、不思議に妻の乾癬は消えていきました。長年のアトピーもす

っかり鳴りを潜めています。皮膚の病気なのに、皮膚へのアプローチは何もせず、単に体の調子に主眼をおいた方法を試していただけです。これはひょっとして根本的に体を治す方法に繋がるかも知れないと思ひ、周囲に勧めてみました。すると、それぞれの体の不調が次々によくなっていったのです。しかも以前より元気になったというのです。

元気な人はより元気に、病気も自然によくなる。はじめは自分でもこの方法で、なぜ病気が治るのかがわかりませんでした。ある時、ふとしたことで答えがわかりました。単純に細胞を元気にする方法だったのです。それが分子整合医学という分野だと知ったのは、更に後のことでした。

便宜上、治療とっていますが、治療らしいことはしていません。前述のように、体にとって不要なものを排除し、不足しているものを補って、細胞が正常に機能するようにアドバイスしているだけです。結果的に自然治癒力が働いて体がよくなっています。私が治しているのではなく、実際に治しているのは患者さん自身です。医者にできることは、

せいぜいその自然治癒力が働くように、お手伝いをするにすぎないと思います。あとは自然（治癒力）に任せる。言い換えれば、それから先は「神様のお仕事」といつてもいいと思います。

医療機関との賢い付き合い方

誤解しないでいただきたいのですが、西洋医学は全て無意味だというわけではありません。怪我の場合、消毒など何もしなければ、化膿かのうして治りが遅くなりますし、また治りを助ける縫合や抗生物質の投与は有用です。痛でも固形腫があれば、それを摘出するのは免疫系の負担を減らす意味では有用でしょう。骨折した場合は、歪んだ状態で治ってしまうと都合が悪いので整復手術は必要でしょう。これらの方法は治るのを単に手伝っているだけですが、人間は人間が治したと勘違いしています。

多くの場合、人は辛い治療を嫌がり、それはストレスになります。ストレスは免疫力を低下させます。患者さんは意識していなくても、何種類か治療法が

ある場合、なるべく簡単な治療法を希望されるものです。体に対してダメージが大きい治療は「これでは治らない、だからイヤだ」と本能的に分かるでしょう。患者さん自身が喜んで受けるような治療でなければ効果は期待しにくいと思います。

大掛かりな検査を好きな人もあまりいないのではないのでしょうか。これも「体に悪そうだ」と本能的に感じるのかもしれませんが。アメリカでは一般の検診でレントゲンがなくなると聞きました。癌がレントゲンで見つかった時には既に手遅れというデータがあり、癌の数が検査に使われたX線に起因するということです。検査を受けてから結果が出るまで、悪い結果が出たらどうしようと思ひ悩んでいると、悪い結果が出やすいというのも当然といえるでしょう。検査は確かに便利ですが、今の医学では検査ばかり発達して、治療が追いついていないように思います。

ちなみに私のクリニックでは手術や処置はもちろんのこと、検査も一切していません。患者さんの免疫力を落とすことは極力しない方針ということもあ

りますが、細胞を元気にするという方法は全ての疾患にほぼ共通ですので、細かく調べる必要がないのです。

大事なことは、全体としてよくなっているかどうかであり、それはおおよそ見たら分かるものです。初診から1ヵ月後の再診の時、ほとんどの方に独特のスッキリ感が出てきます。これで効果の程度が判断できます。体型や顔色の変化は誰が見てもわかるほどです。皮膚や髪の毛は生命維持にあまり関係がないので、調子の悪い時にはそこにまでエネルギーが回りません。ところが病気がよくなってくると、体の負担が減るために、皮膚や毛髪にエネルギーが戻ってきます。その結果として肌の調子や髪の毛のツヤがよくなってくるわけです。病気が悪くなっているのに、顔色がよくなっていくことはありえません。実に単純なことです。

人の体は心身同一

今の医学では、どうしても体ばかり目がいくよ

術をしても、簡単にうまくいく人もいれば、合併症や他の病気になったりしてうまくいかない人がいます。こちらとしてはいつもベストを尽くしていても結果は違うのです。そこで、患者さん側に違いがあるのではないかと思つて観察してみると、うまくいかない人は、だいたい偉そうにしていたり、不機嫌そうな表情をしていました。相手が医師であるか看護師であるかで態度を変える人もその傾向にあります。その時は単に「ツイていない感じの人は、やはりツイていないんだなあ」と思つただけでした。しかし潜在意識について考えてみると理由がわかりました。潜在意識には「現状維持機能」と「目的への自動操縦機能」という強力なふたつの機能があるのです。

不機嫌な人はどういう人でしょうか。人にしてもらうことを主に考えている人で、周囲の人がしてくることに満足していないから不機嫌なのです。偉そうにしている人は、偉いように扱って欲しいのに、それが叶っていないから不機嫌なのです。より不機嫌になることによって、構ってもらい大事にしても

うですが、人の体は心身同一であり、切り離すことはできません。体がよくなってくると自然に気分が明るくなります。心がよくなるのです。すると、よくなった心が体にいい影響を与えて、全体がいい方に転がり始めます。ところが時々、体はよくなっているのに、うまく転がっていかない方がいらっしやいます。心がブレーキをかけてしまっているようです。この心の多くの部分は潜在意識だと思っています。

最もわかりやすい例が、病気を理由に構って欲しい人です。病気が治ってしまうと構ってもらえなくなるので、潜在意識が治らないように働くのです。初めは、その人のことを誰もか気にかけますが、状況が変わらなると周囲の人も慣れてしまい、気にかけるなくなります。すると潜在意識は「もっと悪くなれば、気にしてくれるだろう」と思いさらに悪くならうとします。こういう人は、よくなるはずはありません。

同じ病気で同じぐらいの程度の人でも、よくなる人と悪くなっていく人がいます。私は以前、普通の泌尿器科医をしておりました。同じように処置や手

らえるように期待します。すると、ここで発揮されるのが自動操縦機能です。潜在意識は「そうか。人の気を引きたいんだな。よしよし」とわざわざトラブルを起こすのです。トラブルは誰でも望まないものです。でも、どうも潜在意識はそういった損得をあまり考えないようです。

病気はそっちへ行つてはいけないよ という警告かも

次に、本人も本気でよくなるうとしているのによくなる人、食べ物や行動を含めた生活はそれほど悪くないのに、とても重い病気を患っている人がいます。それらの人に話を聞くと、病気になる前にかんがいのストレスやすごく辛いことがあった場合が多いことがわかりました。鬱うつなど、心の病として出てくるとまだわかりやすいのですが、癌や自己免疫疾患、アレルギーなどの形態をとることもありま

す。いずれも西洋医学では苦手な分野であることが面白いところ。それらの病気が治った人に共通することがありま

す。それは「その病気になってよかった」と思っていることです。病気自体は辛いことですが、「病気になったことで何か大切なことがあった」「病気のために考え方や生活が変わって、それが今の自分にはすごくプラスになっている」というのです。

「災い転じて福となす」という言葉があります。もちろん、そのまま不幸な境遇に留まっている人もいます。でも、そこで考え方や行動をよい方向に変えると、以前よりぐっとよくなっていたりするものです。こういうことは自分の経験でも結構多く、客観的に見ると、その一見悪いことは「そっちへ行つてはいけないよ」という「神様からのサイン」のように思えます。病気もその一つと考えられ、病気になった時にはちょっと立ち止まって、「神様が何を教えようとしてくれていたのか」考えてみてはいかがでしょうか。

自分に合った治療とは

例えば、大阪から東京へ行くのにも何種類かの方

のように思えます。私も妻のアトピーを治す方法を探している時にいろんなものを試しました。中には実験データの素晴らしいものや、数多くの改善例を持つているのにもかかわらず、それほど効果がないものも多くありました。なぜ効果があるものかないものがあるのか、検証しているうちにわかったことがあります。

それは、「人が決め手のようだ」ということです。その治療法を行っている人、物であれば、つくっている人や扱っている人を見てください。社会的に成功しているとか、肩書きは全く無視して、単純に「その人と友達になりたいか」で判断してみてください。これは「波動の法則」を利用した方法です。波動の法則とは、ご存知かと思いますが、同じ波動は引き合う、異なった波動は反発しあう、優位の波動は劣位の波動をコントロールできる、の3つです。この3つ目を利用したのがこの方法です。「友達になりたい」と思うのであれば、その人の波動は自分と同じかそれ以上ですので、効果が出る確率は高く、逆に「友達になりたくない」と思う人の言うことは

法があるように、治療に至る道筋もいくつかあると思います。自分がこれでいけそうだと思ったら、どの方法をとってもいいでしょう。それを実行に移したら、あとは心配しないことです。心配している時は、悪くなった場合のことを思い浮かべています。それは、悪くなるためのイメージトレーニングをしているのと同じで逆効果です。周りの人にも同じことが言えます。心配は親切だと思っている人が多いのですが、これは勘違いです。悪くなるのを祈っているのと同じなので心配はやめた方がいいでしょう。どうしても心配というのなら、今の治療法が信用できないのかもしれませんが、これではよくならないと心が教えてくれているのでしよう。これなら体を任せてもいいと思える他の治療法を探す価値はあると思います。

しかし、探せば探すほどたくさんの方が出てくる時代です。どの治療法がいいのか、専門知識がなければ（あっても、ですが）なかなかわかりません。サプリメントなども数え切れないほどあります。その中から自分に合った方法を探し出すのは至難の業

聞いてもムダであることが多いようです。余談ですが、これは体のこと以外でも応用が可能です、むしろ私は普段の生活によく使っています。食事をする時や買い物をする時、仕事ぶりを見て「この人、いい人そうだな」と思えれば、たいてい当たり！です。そして、信頼できる先生や治療法が見つかったら、その信頼とは別に「自分の体のことは自分で全責任を負う」覚悟をすることをお勧めします。病気がグズグズとよくならない人には「人のせいにする」という特徴があります。自分で責任を取る覚悟がない、治る覚悟ができていないと言ってもいいかもしれません。「あの先生の言う通りにしたのに良くならない」というのは自分で責任を取っていません。その先生を信頼したのは自分の責任です。なぜかこういう人は病気がよくならなければいいか、他の方面でもあまりうまくいっていないことが多いようです。

そして「何が何でも病気を治してやるんだ！」と強く望まれるのもあまり感心しません。なぜなら、よくなるしなければストレスになり、潜在意識が「よくなることを切望している状態」をキープしようと

して前に進まなくなるからです。これは潜在意識の現状維持機能です。「まずは今以上に悪くならないならよし。よくなったらうれしいな」と思うぐらいの方が治りやすいようです。特に生活習慣病というのは、対症療法の薬で見かけ上よくなっている場合がありますが、基本的に何も変えなければ、ゆっくりと悪化の一途を辿るものです。それが悪くなっていないということとは、快方へ向かう力が働いているということですから喜んでいいのです。さらにその力が発揮されると次第に状況は上を向いていきます。癌も同様で、癌は大きくなるから問題なのであって、同じ大きさなら一緒に生きていけるのです。放っておくと大きくなるはずの癌が同じ大きさでいるということは、免疫力が働いて成長を阻止していることを示します。やがて小さくなる方向へ向いていくことでしょう。

食べ物を食べると心も変わる、 脳も変わる！

体質改善していくと、変わっていくのは体だけで

脳も他の細胞と同じように新しく生まれ変わっていくようになります。

一般的には、脳細胞は壊れたり、障害を受けたら元には戻らない、というのが通説ですが、これは恐らく間違いです。私の知人で、脳梗塞で半身麻痺になった人がいますが、発症の翌日から私の方法を実行してもらったところ、1ヶ月で歩いて手も使えるようになりました。脳の細胞は数分間血流が止まると元には戻らないとされています。もし脳細胞が回復しないとしたら、彼の回復は説明できません。

私自身の経験でも、食事を変えて以来、心安らかな生活ができていますし、頭もよくなったと思います。本を読むのが早くなり、記憶力もよくなりました。国家試験の勉強をしていた学生の頃にこのことが分かっていけば、もっと楽に医者になれたのと思うぐらいです。もしお子さんの学校の成績がよくなくてもいいなら、無理に勉強させるより食事を変えたほうが楽で効果的だと思います。

また、精神的な向上を目指す場合も、厳しい修行をするより食事を変えることのほうが手軽です。私

はありません。性格も穏やかに変わっていくのはよく経験することです。

いい食べ物を食べていると、いい意味で感情の起伏が少なくなり、精神的に落ち着いてきます。昔の日本人がそうでした。戦国時代や江戸時代の終わり頃、日本には時々ヨーロッパ人が来ていました。彼らには調査員という使命もあったようで、本国にレポートを書き送っています。そこには一様に日本人の体の丈夫さとともに、精神性の高さに驚いた様子が記されています。その頃の日本人は体にだけではなく、心にもいい食べ物を食べていたのですね。

食べ物から細胞はつくられるのですから、今の時代にそういう食事をとっても同様の効果があります。精神的に落ち着くと、脳もよく働くようになり、すると物事も好転していきます。イライラしている時は頭もうまく働かず何事もうまくいかない、といったことは皆さん経験があると思います。

脳も細胞でできていますので、いい物を食べているといい脳細胞ができます。逆によくないものを食べていたらそれなりの脳になってしまいます。脳細

教には精進料理というものがありますが、理に適っているといえるでしょう。『古事記』や『日本書紀』の元になったといわれる『ホツマ物語』に、本来人間が食べるべきものについての記述があります。昔の日本人にはそれが伝わっていたのでしょう。『日月神示』にも同様のことが書かれています。

これからいい世の中をつくっていくには、日本人が鍵だと言われています。そして、そのいい世の中の前には、激動の一時期を越えていかななくてはならないようです。最近の医療情勢などを見ておりましても、既にその時期にさしかかっているように思えてなりません。

日本人が本来の能力を発揮し、時代の変化に対応していくには「心の平安」がひとつのキーワードだと思えます。そのためには、食べ物を見直すこともひとつのアプローチではないでしょうか。