



食の学校

この時間では、私が幼少期から現在まで、
食事療法を研究実践してきたエッセンスをご紹介します。

*この文章は、浄潤先生が、
講座チラシに書かれた原文を
そのまま掲載しています。



私の食事への興味は6才から始まりました。
家庭の医学の巻末の薬草事典に興味を持ち、自分で勝手に色々作ったものです。
その後、10才でヨーガの食事法、12才で自然食とマクロビオティックに出会い、
初めて断食をしたのが14才。

成長期の真っただ中、高校時代もよく行いました。
受験勉強で下がった視力も回復し、断食中に背が3cm伸びたことも！

そして、その後、40ウン年の間、赤ちゃんからご老人まで老若男女を問わず、
健康者から末期ガンまで、累計6万人以上の方々へ食事指導をさせて頂きました。

この講座では、そうした「実際の現場」において
『ほんとうに効果のあった食事療法のエッセンス中のエッセンス』
をご紹介します。

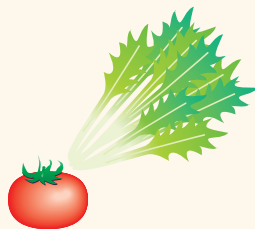
その方法はシンプルで簡単。

中には「えーっ!!」と驚く目からウロコの食事法もあるかもしれませんが、
〈事実こそ真実〉

しかも、「楽しく」「美味しく」、食事ができます。

そして、ますます元気になり、健康を回復することができます。

ご興味がある方は、お気軽にご来場ください。



※この講座を、西勝造先生、甲田光男先生、東城百合子先生、桜沢如一先生、大浦孝秋先生に捧げます。

●この講座の内容 (の一部)

- お正月の鏡餅は日本の食事の象徴。
トシガ 蕨は野草の第一号。カナダやハワイでも他の野草を圧倒して生い茂っている生命力。
蜜柑は●●●●の王者と共に果汁酸の宝庫。「蜜柑が赤くなる」と●●が青くなる。 昆布は●●●●の王者。
- 蜜柑や梅干しは実は酸性食品だと知っていましたか？
(それが●でアルカリ性になる。ちなみに玄米は実は中性。炊くとアルカリ性になるのだが…▲■× 後述)
- 恩師が夫婦喧嘩の仲裁に必ず質問していた言葉。
「あなた方は一体、何を●●ているかね？」
- ユダヤのモーゼ、キリスト教のイエス、仏教の釈迦、イスラム教のモハメット。
この方々が共通して行っていたことは何か？
- 実は、「何を食べ、何を飲まんと思煩うなかれ」というイエスの言葉は実は真実なのです。
ただ、それを実現するためには、●●をしなくてはなりません。そうすれば真実になるのです。
- 師が仰るには「●日●食の実行者ならば、自然に、自分の体のためになるものばかり食べるようになる」(原文のまま)
- 「薬で人を生かすことは難しいが、殺すことは易しい」という事実。
(飲んで一分間。それも耳掻き半分戦争中の青酸カリ)
- 「一切の疾病は●●を本とす」
とは涅槃教の一句。ヒポクラテスも同じことを言っています。
- 「便所に入って尻を拭くやつがあるか！」
とは日本ヨーガの先達●尊師の言葉。
(尊師に初めて合った時のエピソードもご紹介しましょう)

- 「何を、さしあたり食べたらよいでしょうか？」
に対する恩師のこたえは、1.●子、2.●●●、3.●草、4.小●だった。
- 「▲▲なき食物は、▲▲の種とならず」
とは、90歳歳最期まで現役で働き続けられた私たちの恩師、二本謙三博士の言葉。
(70年間栄養学を研究された結果は、私も小学時代から、いえ今でもカルシウムについての事実として引き継いでいます)
- 禁節全生から空控全全へ
- 「煮たり焼いたりしたものばかりで、まったく生を食わず、生の水を飲まなかったならば、諸君は「●」年以内に重大な健康上の欠陥を露呈するであろう。火食するから天然痘とかが起る。」(西勝造)
- ですから、玄米菜食でも、加熱したものばかり食べていた人はガンになることがあります。
その理由は血液が●性に傾き過ぎるからなのです。
どうしても炊きたい方はチリメンジャコやメザシ、煮干しなどの●性食品と一緒にとるようによければよろしい。(甲田光雄)
- 知っていますか？
実は、玄米は食べすぎると白米以上に害がある。
炊いた玄米を一日3合も食べるのでは、宿便がたまり、諸悪の根源となる。
実は玄麦パンやソバなどの完全食、豆などの「全体食」も全く同じで、食べすぎると害が大きい。その理由は？
(※同様に、とり過ぎると白砂糖よりも果物の糖や黒砂糖のほうが害が大きい)
- 会員のHさんの叔父さんは私の恩人。学生時代、友人が煙草パイプを濃い●●●で煮て掃除していた。
「牛乳よりも●●●！」が合言葉。(豆乳ではないですよ！)

□簡単にいえば、肉を食べたら●倍の野菜を摂るといい。(原崎勇次)

□実はライオンは肉食動物ではなかった?
(本当の肉食はハイエナ、ハゲタカ、ワニ…共通することは何か?)

□実はタンパク質は●の中で合成されます。牛は牧草しか食べなくとも立派な筋肉がつきます。

人間もバブアニューギニアの人たちを調査して、体内でタンパク質が合成されることが1973年に徳島大学の白木啓三教授で分かってきました。

タンパク質は豆と食べれば十分です。他に生水と柿の葉茶、野菜と海草、玄米、胡麻、塩少々でいい。

□健康のための食の真髄は、いかに●くかにあります。
(甲田光雄)

□断食の効果は宿便排泄だけでなく、「自己融解」を引き起こすことにあります。

だからこそ、血管壁の●●ステロールのかたまり(アテローム)も溶けてエネルギー源にし、動脈硬化が改善したり、イボがとれたりするのです。

□胃腸の機能の不完全な人は、一時的な方法として良く嘔むといいが、あくまで一時的療法で、

よく嘔むことを長期にわたって継続すると、腸機能を障害し、果ては言語障害や腸閉塞を誘発する恐れがある。

その理由はなぜか?

□生後十三ヶ月の食事だけは動物性にしなくてはならない。

その理由はなぜか? 実績はあるのか?

□ビタミンの中で一番大事なのはビタミン●。これがないと他のビタミンも吸収できません! それではミネラルの中で一番大事なのは?

□「どうしても食べたい!」食欲をおさめるとっておきの対処法とは!?

□「食事よりも、まずは体自体を変えよう!」

(『ニワトリと卵はどっちが先か?』の結論)を知っていますか?)

■『食事の根本原則』とは何でしょうか?!

□インスタントラーメンだけを食べ続けた人の話。

□シーチキンの缶詰と白米だけを半年以上食べ続けた人の話。

□(玄米アレルギーで無くとも!) 玄米が合わない人も現代人として病人には多い。一体どうしたらいいのか?!

※体の声を聞くとおきの健康法。

(難症の方には必須だが、実は健康なうちにこそお薦め)

□食事を変えなくてはいけないと思うのだけどうしても変えられない方への特効薬、

「主食も副食も変えないのに、食事が見違えるように美味しくなるばかりでなく、体調も改善できる「秘法」とはなにか?

□どんな人間にも合う、最も大事な食べものが、実は二つだけある。

一つ目は何か? (そしてまたその摂り方のポイントは?)

*長谷川先生厳選! 生水を更に美味しくする浄水器もご紹介

□二つ目は何か?

これこそ【難病をも癒すとおきの健康法!!】

なのに、食事療法の方々は誰も聞いていない… / (-_-)\。

□三つ目となるとこれ!

しかし、これも実は、一つ目と同じ意味でもあるのです!

この一つ目と三つ目だけで生活している人も何人もいます!

「食事は必要不可欠なものではなく、●●なのです」(by 浄潤)

(※なお左下■からはお渡しする資料で解説しています。お楽しみに!

☆ホウレン草の言葉! と谷口雅春の本)

□でも、もっと栄養のあるものがあるのです。それは?

(実際のところ、喘息やアトピーの人も、●●を食べられるようになると、体質改善ができるのです!)

□そしてまた、実は更に凄い食べものがあります。

(つまり、最高の食べものは実は●なのです)

□現代人は「飽食なのに栄養失調」。その理由とは?

サプリを必要とする体があります。さて、それはどんな体なのか?

□「自分に合ったものをおいしいと感じる体・味覚を作っていく」にはどうしたらいいのか?

●が変わると味覚や食べ物好みが変わってしまいます。

□「何を食べればいいのか?」は、●によるのです。

「同じカロリーでも吸収できる●と吸収できない●があるのでよ。」(by 浄潤先生)

□体を診れば、その人の食の状態はすべて分かります!

(デモンストレーション。必見!)

□食欲をコントロールする、とっても簡単な手当て法をご紹介します。(実習)

□栄養の吸収率を正常にする簡単な手当て法を行きましょう。(実習)



セット内容 ◆ DVD2 枚・CD4 枚 *臨場感あふれる講座収録のため、音声や画像が一部クリアでない部分もございますことご了承ください。

*DVD と CD は同内容です。DVD よりも先に CD からお聴きになってください。(これは当会の他のすべての DVD/CD も同じです)

講 師 ◆ 長谷川浄潤 収 録 ◆ 2014/12/14 @ 横浜道場

価 格 ◆ 6,000 円 (会員 5,000 円)

お申込 ◆ お電話 (045-261-3300)、メール (order@npo-kido.com) または下記お申込欄にご記入の上 FAX にてお申込み下さい。

DVD・CD『食の学校』申込書

このままFAX (045-261-3304) で、ご送信いただけます (24時間受付)

ふりがな

お名前

お電話番号

ご住所 (〒 -)

▼お申込み数量

□一般 (6,000 円) . . . 組

□会員 (5,000 円) . . . 組

▼お受取、ご入金方法 (ご選択ください)

□発送 (ご入金方法: □代引き □後払い (会員のみ))

□道場にてお受取&ご入金

(道場: □東京 □横浜/受取希望日: 月 日)

*代引きの場合は代引き手数料をご負担下さいませ。

*後払いの場合、振込用紙を同封させていただきます。商品到着から1週間以内にご入金ください。(1週間以内に横浜、東京の各道場でご入金されても結構です)

*道場でお受取&ご入金の場合には、ご注文日から3週間以降のご来場予定日をご指定下さい。

*合計1万円以上のご注文で送料無料でとなります。(1万円以下の場合には、送料別途) *ご注文からお届けまでには3週間ほどのお時間を頂きますことをご了承ください。