

海と大地の贈り物

生物ミネラルが生命を救う

大自然のバランスが成人病、アトピー、  
ストレスなどの現代病を撃退する

中山栄基 著

監修：医学博士 佐藤稔

## 目次

まえがき .....	2
第1章 注目の新素材、生物ミネラルの全貌.....	4
生物ミネラルってなあに .....	4
人間は生物が持つミネラルなしでは生きられない .....	6
毎日、40種類の生物を摂ろう .....	8
樹木葉・野草・海藻はミネラルの宝庫 .....	8
ミネラルは生物全体の共有物 .....	10
第2章 病気を撃退するミネラルパワーの魅力 .....	13
病気の原因はなあに .....	13
.....	14
高い還元力が体の酸化を防止する .....	14
癌に立ち向かう最後の切り札 .....	20
成人病は生物ミネラルなしでは治らない .....	23
かゆみ・痛みを自然に抑制 .....	24
治療力のアップは何をもたらすのか .....	28
第3章 美と健康の源泉.....	29
体の内から外からミネラル清掃 .....	29
まとめ .....	35
著者紹介 .....	37

## まえがき

この数年間、食品状況を通して日本人の健康を考えてきましたが、私自身よくこれまで大きな病気にならなかったと思いつつも、十代、二十代の息子達が今後、予想される食品汚染のなかにいたらからだは早い時期に間違いなく危険信号ゾーンに突入していくことを確信いたします。

その理由として食料全体が需要よりも供給がいつしか過多になってきたことから、日持ちの良いロングライフ食品がニーズに関係なく作られ出し、今日の長持ち食品のぼん乱社会が生じたのです。さらに牛、豚、鶏肉の生産スピードをはやめるような技術が発達し、卵、乳製品も効率よく大量に生産できる方法がどんどん取り入れられるにつれ、食べる側の健康は忘れ去られた存在になり、質より量の時代に突入し、明らかに飽食の時代を越え、自製のきかない状態に入っています。野菜、果実はいつが旬かわからないほど一年中出回り、魚の大半が養殖化され、天然素材の食品はさらに供給が限定され、庶民の口には入らない目も近いことが予想されます。まさに合成食品時代の到来です。

若者達の間では食器は必要なくなり、スーパーなどで出来上がった食品を、食べる時にあたためるといった夫婦もいるほど、食習慣は様が変わりを遂げています。加工食品は手軽ですぐに食べられ便利ですが、手間をかけない

代償は体内破壊というおそろしいツケで返ってきます。これまで私達は自然に存在するものを食してきました。しかし、これからは存在しないものが沢山食品化されてくるでしょう。

現在、栄養素のバランスはといえば多量栄養素の糖、脂肪、蛋白質は過剰摂取で高栄養傾向にあり、微量栄養のビタミン、ミネラルは不足傾向にあります。ビタミンは外部からの補給で息をついていますが、ミネラルは手つかずですから、息のつけようがありません。このゆがんだ栄養バランスと合成化学物質の侵入が今日の癌をはじめとする成人病やアトピー、腎臓病などのいわゆる現代病の蔓延をひきおこしたものと断定しても過言ではありません。

今、私達が健康で快適な生活を願うならば、先ず、多量栄養素をひかえ、微量栄養素のビタミン、ミネラルをしっかり摂る事です。ただし、合成のミネラルは駄目です。自然界に成育する生物が含有しているミネラルを幅広い素材からいただくことです。これが新しい素材、生物ミネラルです。海と大地からの贈りものの新素材は生物体だけから作られたミネラルですから安全この上ないもので、現代の不老不死の妙薬ともいえるものです。この冊子を通して生物ミネラルの必要性をご理解いただき、一人でも多くの方の美と健康に役立つことを願っております。

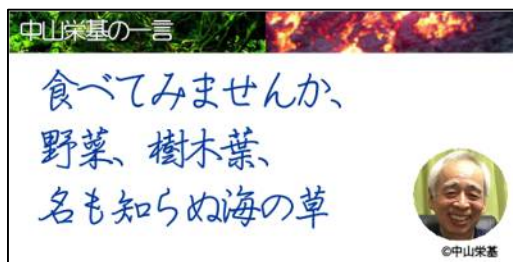
## 第1章 注目の新素材、生物ミネラルの全貌

### 生物ミネラルってなあに

生物ミネラルとは鉱物質のことで、日常生活の中で私達は多大の恩恵をたまわっていますが、からだにとっても五大栄養素の二員として必要不可欠なものです。地球上には100種類以上の元素が存在しますが、その多くがミネラルです。ところが、私達のからだに存在するミネラルはほんの数パーセントというのも生命の神秘、不思議ですね。ところが、この微量のミネラルがからだ作り、機能活動、外敵防御機構の成分として東奔西走の働きを行い、ほとんどの生体活動にかかわっているからもっと不思議ですね。それ故、体内のミネラル量が不足、あるいは欠乏してきますと、たちまちのうちに生体活動に黄信号、あるいは赤信号がついてしまいます。

この大切なミネラルを私達は毎日の食事から意識せずに摂り入れているわけですが、一日に必要なミネラルの竈と種類はわかりません。しかし、生物体にはかならず多種類のミネラルが入っていますので、生体は入ってきたミネラルに応じた働きをしているわけです。それ故、摂取する食品の素材が重要なウエイトを占めるのです。一体どれ位の素材から私達はミネラルを摂っているでしょう。自分の食べている素材を列挙し、その種類を確認してみましょう。

注目の生物ミネラルとは私達が食べている食品の素材に加えて、樹木葉、野草、海藻など自然界にたくましく成育する生物体が含有している豊富でバランスのとれたミネラルを頂戴したものです。素材はバラエティ豊かな生物体からおよそ 50 種類を選び、出来るだけ多種類のミネラル構成にしたものです。生物ミネラルの特徴は特定の生体必須ミネラルを多く加えるというのではなく、地球上に存在する元素をたくさん含有することを念頭において作られたものです。ですから松葉、竹、ひのき葉、イチョウ葉、ビワ葉、くず、ドクダミなど従来、食品の素材ではなかったものから抽出したミネラルを主に用いたものだとご理解ください。



人間は生物が持つミネラルなしでは生きられない

私達が生命活動を行うのに必要なミネラルは表 1 に示したように 25～26 種類といわれておりますが、はたしてそれだけでいいのでしょうか。

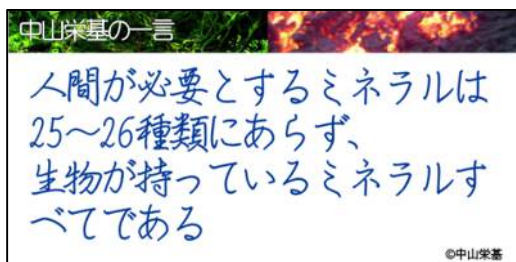
生体への作用がある程度わかっているミネラルだけを示したもので、実際のところはまだ霧の中といえるでしょう。当然、人間にはこれらの他にもたくさんのミネラルを含有していますし、他の生物体にしても同様です。ただし、植物と動物とではミネラルバランスには違いがあります。私達人間は生活環境に応じて動植物の食品を食べてまいりました。厳寒の地では植物に乏しく、海辺の人々には魚貝類・海藻類が多くなるように、地域によって食生活には異なりがあります。しかし、どこの国でも人々は食品からミネラルを摂っていることは共通しています。つまり、ミネラルは生物体から摂ることが不文律だと云えます。

しかし、例外もいくつかあります。塩は海水や岩塩から作られます。勿論、生物体にも塩の成分はありますので絶対的な不足状態にはならないですが、生物体以外から摂取するとなれば代表的なミネラル化合物は天然塩ですね。ただし、我が国で出回っている塩の大半は精製塩です。その他では水の中に含まれているミネラルの摂取ですが、我が国では全体的にミネラル不足の土壌のため水中のミ

ネラルでは補給の対象にはならないですね、となれば、生物体から摂ることが生命維持の第一条件だといえるでしょう。しかし、素材が片寄ってしまいますと含有するミネラルも片寄ってしまうので、多品目の素材を摂取することが健康維持の上手なやり方といえるでしょう。

表1 生体に存在するミネラル

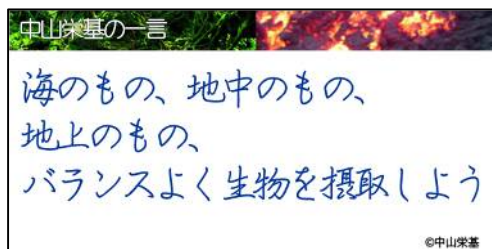
<b>生体に多く存在するミネラル</b>
カルシウム、ナトリウム、塩素、リン、カリウム、イオウ、マグネシウム
<b>生体に微量存在するミネラル</b>
鉄、亜鉛、銅
<b>生体に極微量存在するミネラル</b>
クロム、コバルト、モリブデン、マンガン、ヒ素、ホウ素、フッ素、ヨウ素、セレン、ケイ素、バナジウム、ニッケル、スズ、カドミウム、鉛





## 毎日、40種類の生物を摂ろう

癌予防の十カ条、あるいは健康維持の十カ条などにはかならず 30~40 品目の食品を食べることがうだわられています。このスローガンの意味することは摂取する栄養素のバランスをとることにありますが、もう一つ踏み込んで考えればバラエティに富んだミネラルを摂取する必要性があるということです。ただし、豆腐、納豆、豆乳は大豆という共通した素材ですので食品としては三つですが素材は一つになります。この観点に立ってみるとミネラルをしっかり摂取するには出来る限りたくさんの素材を食べることですね。



## 樹木葉・野草・海藻はミネラルの宝庫

私達の食品の素材を改めて掲げてみると人工的に作られたものの多さが目立ちます。野菜、果実、肉、魚、穀類、豆類をみても、まさに人間が手をかけて作ったものです。大自然が作ったものは二部の魚、貝類、海藻類など極く限られたものにすぎません。

私達は今、あまりにも人工的なものにまみれた食生活にどっぷりつかっているとと思いませんか。これが当たり前と感じていませんか。狭い日本の国土に一億人以上がひしめいているのですから人工的に作られた食品を供給するのは当然といえば当然ですが、私達のからだは少しずつ人工的なからだに創りかえられていくのをひしひしと感じます。それは自然の姿をみればわかります。過去において私達や父母、祖父母たちの体内は山紫水明の澄んだ状態でした。でも既存の私達や子供達の体は、農薬、化学肥料にまみれた大地、水質汚濁の河川、海の状況になっていることを想像してください。これはおどしでも警告でもありません。大自然が変貌をとげてくれればその中に生きている生物も変化するわけで、私達人間だけは例外というわけにはいきません。

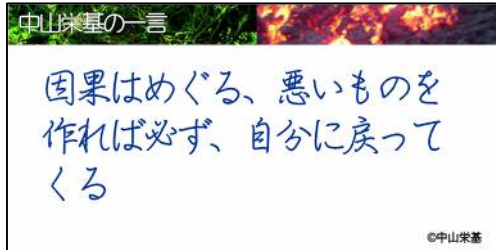
生物はすべて仲間ですから、間違いなく私達の体内にも人工的環境が生じています。しかし、人間の手が加えられていない大自然に生育する樹木葉、野草、海藻などは自分達が必要とするミネラルだけを必要量吸収しているのですから極端な片寄りがないのでバランスのとれたミネラルの宝庫です。

## ミネラルは生物全体の共有物

私達にとってミネラルは必須の栄養素であるということは、他の生物にも同様のことがいえます。とくに哺乳動物は人間と同様のミネラルが必要です。野生動物は大自然の生物体からミネラルを必要なだけ吸収していますが、私達の身のまわりの家畜、ペット、鳥などはどうですか、とても野生動物のような状況にはなっていません。大半が配合飼料や動物用フードなどに頼らざるを得ません。

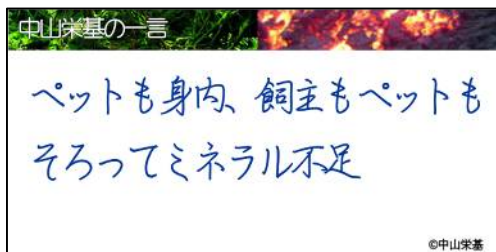
### ● 家畜にも生物ミネラルを

食肉用の家畜の場合、太らせ、上質の肉を得ることが目的ですから出荷するまでの間、上質肉になるような健康管理をすればいいので、通常健康への取り組みとは異なります。このようにして供給された肉を食べつづけて、私達の健康は大丈夫だろうかという疑問が生じませんか。しかも、最近は供給量の増加によって出荷までの期間の矯縮化と大量生産化が進められ、肉の栄養バランスは二の次で、消費者の口を満たすことが先決という発想が一般化してきています。今や、肉類、乳製品、卵などは日本人の国民的食品ですから、改めて質とくにミネラルを考慮した製品作りが畜産、養鶏、酪農業者に求められます。



### ● ペットもギブ・ミー・ミネラル

スーパーマーケットや大型雑貨店では多種多様のイヌやネコの食品がおかれています。今はペットも加工食品時代に入り、手軽に食べさせ、しかも栄養もとれるということで大ヒット商品になっています。しかし、ペットの体内ではどんな変化がおこっているかを考えますとこうした加工食品の普及がはたしてよかったのでしょうか。与える側もペットフードばかりを与えてしまう傾向になりがちです。



## ● 作物と大地のミネラル変動

人間が作物の収穫を効率良くするために化学肥料をふんだんにまいた結果、大地のミネラルバランスがくずれてしまい、姿、形は同じでも、野生の味覚が消え、特徴のない作物が出来上がってしまいました。作物も肥沃な大地のミネラルを必要としていますから、私達の義務はもう一度原点にかえって植物が生育しやすい土壌をつくることから始めることと考えます。



## 第2章 病気を撃退するミネラルパワーの魅力

### 病気の原因はなかに

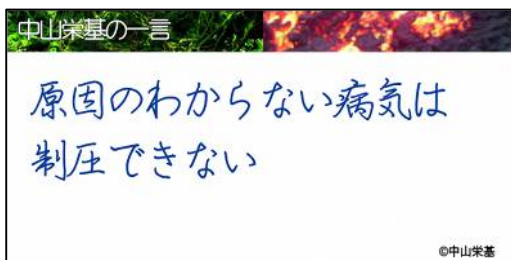
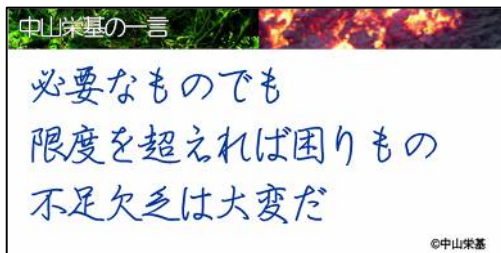
健康と病気の原点を突き詰めてみますと、一つの結論に到遷します。動物にしても植物にしても生物体にとって健全な状態とは必要な栄養物が適正な量、常に供給されると共に、適切に消費され、この営みが正鶯に繰り返されていることと、生体に悪影響を及ぼす因子が供給されないか、もしくは、供給されたとしてもその状況を体自体が認識し、排除できる防御システムが十分に働いている状況にあることです。また、不健康とはこの健全な状況がくずれている状態で、病気とは体自体が異変を認識できず不健康な状態が繰り返され、生体に障害が生じていることと解釈されます。

これより、病気の主たる原因を列举しますと次の三点になります。

- 1) **生体に必要なものが不足、欠乏すること**
- 2) **必要なものでも限度以上にありすぎること**
- 3) **生体に悪影響を及ぼすものが侵入すること**

これらが単独に、あるいは組み合わせあってある期間継続して繰り返されると生体障害をおこします。それ故、健康の基本は食生活にあると考えられます。この簡単な理論に塞いで日々の生活を送れば私たちは健康で、すこや

かな人生を送れるはずなのですが、簡単なものほどむずかしいことでもあります。

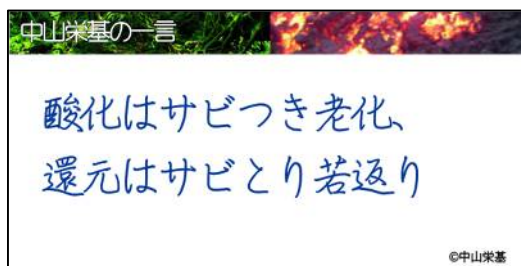


### 高い還元力が体の酸化を防止する

私達はオギャーとこの世に生まれた瞬間から生命力は100パーセントを頂点として少しずつ、低下し、成長するにつれ無垢だったからだは次第に汚れていきます。この現象が酸化つまりサビつきといわれる反応で、私達の身のまわりにある酸素をはじめとして、からだをサビつかせる力の強い物質によって生じたものです。この反応は金持ちでも絶世の美女でも平等におとずれます。ただし、

汚れ・老化していく速度には個人差があります。老化したくなくれば、からだは酸化しないようにすればよいことなのですが、人間、空気を吸って生きているわけですから、酸化しないわけにはいきませんが、出来るだけ酸化力の少ないもの、あるいは逆に酸化力を抑え込む力、つまり還元力のあるものを摂り入れれば老化の速度を遅らせることは可能です。

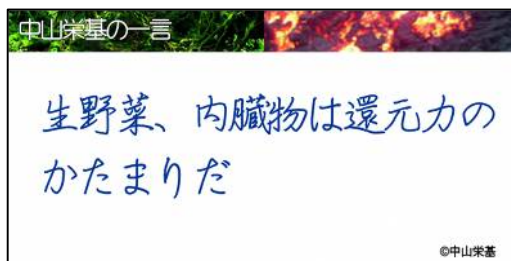
この還元力こそ老化・退化をくい止め、サビをとり、あるいはサビがつかないようにするパワーです。この酸化力と還元力の物差しは図 1 に示したように水素が強い還元力を持ち、酸素と対応する形になり、地球上のほとんどの物質は両者の間にあります。測定は酸化還元電位計 (ORP メーター) という機器で計測されます。



さまざまな食品についての酸化力と還元力を図 2 でみますと、私たちのまわりの食品の多くは酸化力があり、還元力を示すものは非常に少ないということがわかりまし



た。動物の内臓、生野菜などは還元力が高く、果物、砂糖、アルコール、塩、医薬品、水道水などは酸化力が強く示されており、健康食品で還元力のあるものはほとんどなく、市販のミネラル健康食品でも抗酸化や少し還元力を示す程度でそれも合成品がほとんどですので、生野菜やレバーなどの還元力に負けている状況です。



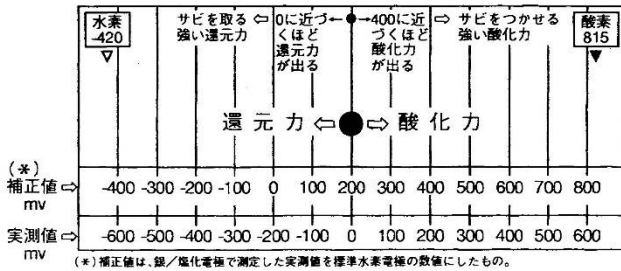
さて、生物ミネラルはどうかといいますと水素に次ぐほどの還元力が示されており、このミネラル還元パワーこそ病気を誘発する酸化の原因物質である活性酸素を消去する役割を担っています。

本来、活性酸素はからだの防御機構としてなくてはならないもので、体内に細菌やウイルスが侵入してきますと白血球が出動し、外敵を喰うと共に、活性酸素が生産され、完全に外敵を死滅させます。しかし、この活性酸素は強い酸化力をもっているのですから外敵駆除まではよいのですが、その後も体内に残りつづけますと今度は自分のから

だを酸化させてしまい、老化を促進させたり、病気の原因をつくったりしますので、まさに両刃の剣のようなものです。

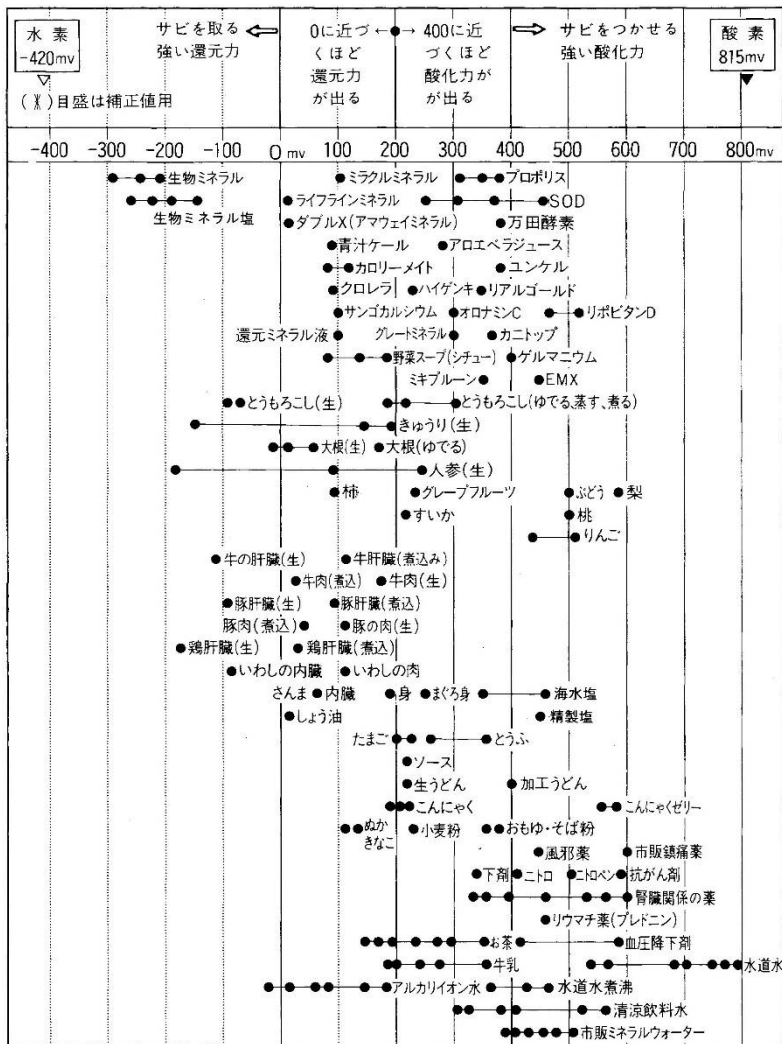
このやっかいな活性酸素を消去することに生物ミネラルの特異性があります。





1. ORP (酸化還元電位) テスターによる計測  
 「酸化」の度合いの物差し→酸化力/プラスの数値  
 「還元」の度合いの物差し→還元力/マイナスの数値
2. 物差しの基本になる地球の生物生活圏の酸化力・還元力

図1. 酸化還元の物差し



(\*)補正值は、銀/塩化銀電極で測定した実測値を標準水素電極の数値に補正したもの。

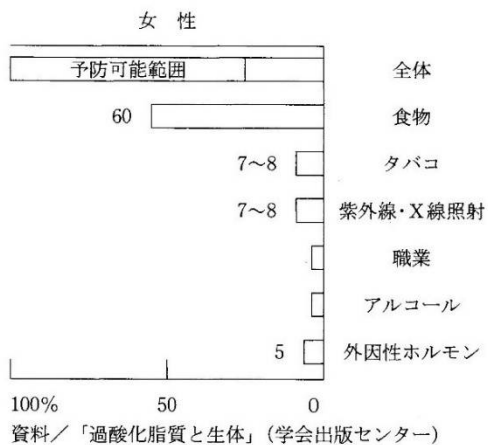
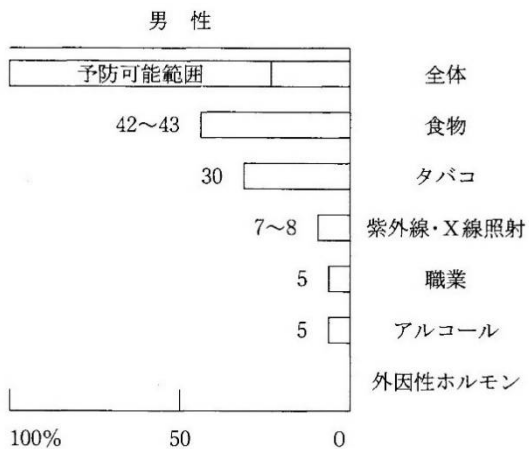
図2. 主な食品・水などの酸化力・還元力

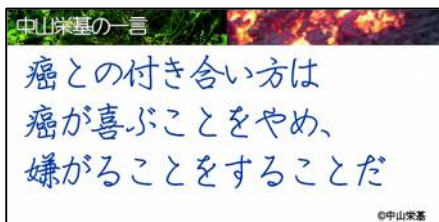
## 癌に立ち向かう最後の切り札

日本人の死亡原因のトップが癌、二番目が心疾患、三番目が脳血管疾患と 10 年来この順位はかわっていませんが、増加を続けているのは癌だけで、心疾患は減少しはじめ、脳血管疾患も停滞傾向にあります。つまり、癌については医療が進歩をとげているにもかかわらずストップがかかっていない状況にあることとなります。図 3 は統計的に癌の原因を調べたものですが、予想外というか、おおよそ 50 パーセントが食べ物であると指摘しています。

現在、癌の治療として病巣の切除・抗癌剤・制癌剤の投与、放射線照射が一般的に行われていますが、一方ではこの手法に否定的な意見もあり、癌と闘わない方法が最近マスコミをにぎわせています。しかし、どの方法にしてもストップ・ザ・癌には至っていないのが現状です。となれば原因の主役である食生活を変えるのが癌の進行をくい止める最良の方法であり、これはとりもなおさず現代の食品で不足している生物ミネラルをしっかり摂取することです。これを実行していきますと癌がいやがる体内環境に変わっていきますので、自然な形で癌が正常な細胞に生まれ変わったり、それ以上の悪さをしない状況が生まれます。

図3 癌の原因（疫学的統計）





### ● 生物ミネラル摂取者の体験談

末期の肺癌の方がお腹に水がこれ以上は無理という位溜まって歩くことも食事も出来ない状態に陥った時に生物ミネラルとの出逢いがあり、少しつつ口にしていたところ、約一週間で妊婦さんのようだったお腹がペッチャンコ、丁度産後のようにスッキリしてしまいました。その後は食事もしっかり出来、歩くのにも不自由せず、急速に体力が改善され、癌の進行も止まっているとのことでした。

二カ所に卵巣癌の病巣のある方の場合、およそ一カ月程度のミネラル摂取で一カ所の癌は消失し、もう一つは半分位に小さくなっているのが病院の検査で判明しました。

5歳の女兒ですが、生まれて半年位で全身性の癌であることがわかりました。以降、抗癌剤の投与が周期的に始まり、毛髪が抜け、貧血や白血球の減少が生じましたが、生物ミネラルを摂り入れてからは脱毛はストップし、貧血

も軽度で、薬剤の副作用をはねのけて頑張っています。

59歳の白血病と再生不良性貧血の女性が六ヶ月間の生物ミネラルの摂取で90パーセント以上の回復がみられていることを主治医から診断されました。

成人病は生物ミネラルなしでは治らない

心疾患、脳血管障害、糖尿病、肝臓病と現代人にとってまさに受難の嵐が吹き荒れていますが、これも癌と同様、食生活が主たる原因です。今、私達が実行することは高栄養状態を改め、乳製品・脂肪の量を減らし、野菜・海藻などの植物食品をふやすことです。さらに生物ミネラルによる体内清掃を活発化させ、溜まりすぎた汚れをとり、体内環境をクリーンにすることです。

生物ミネラル摂取者の体験談によれば短期間でコレステロール、中性脂肪、尿酸値、血糖値などが下がったり、心筋梗塞の方の血管のつまりの消失、肝硬変の改善などが示されています。これはまさに、ミネラルによる体内環境の清掃が活発化することによって異常な状態が正常に固帰しはじめたためです。しかし、長期間にわたって破壊された体内環境を修復し、元に戻すにはそれなりの期間と活性剤が必要です。短期間で臨床検査値がよくなったからといって成人病が治ったと解釈しないで下さい。初期の体内清掃をしたからです、長い期間に留った汚



れをとり、こわれた部分の修復にはそれなりの時間と努力が必要です。

かゆみ・痛みを自然に抑制

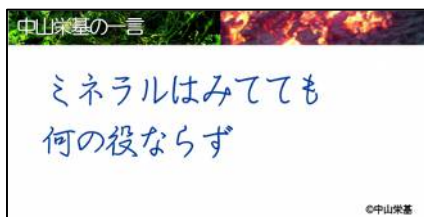
### ● ストップ・ザ・アトピー

今、どこの本屋さんでも医学関係欄をみると癌とアトピーの本が目につきませんか？ 20～30年前には「アトピーつてどんな病気」といわれるほど、なじみの薄い病気でしたが、現在では電車やバスに乗っていて発疹のひどい人を時々みかけるほど幅広い年齢層にわたって蔓延しています。これも癌同様、増加の一途で、決定的な治療方法がありません。兎も角、かゆみとの闘いの連続ですから、かゆみをとらない限り夜寝ることも出来ない有様です。当然、製薬業界でもかゆみを抑える薬の研究に必死ですが、一時的にかゆみが止まるステロイド剤に頼る以外にないそうです。しかも、この外用薬を塗りつづけますと症状がさらに悪化する副作用も指摘されていることから、かゆみがおさまったら使用をやめるなど、取扱いの注意点もあり、医学界でも頭を痛めている現状です。

現在、症状の改善対策は食生活を中心とした生活習慣の改善が一般的に行われていますが、からだの中に汚れたものを入れないことから始まりますから症状が良くなっていくまでには時間との闘いが必要となります。

## ● 何故アトピーに生物ミネラルが有効か

からだの中で生物ミネラルは副腎の機能を活発化させ、ステロイドホルモンの産生をうながします。ご存知のようにステロイドホルモンには抗炎症作用があるのでかゆみや炎症に対してやわらげる働きをします。又、別名抗ストレスホルモンとも呼ばれていますので、ストレスがかからないようにする働きをもっていますので、怒りやイラ立ちなど皮膚炎から来るストレスの解消にも活躍しています。アトピーの場合、この大切なホルモンが余分に使われたり、分泌が悪くなっていることから症状が出現しているのです。体内で十分にステロイドホルモンが産生されていけばアトピーは改善し、克服できます。ただし、ステロイドホルモンを外部から授与している場合にはからだは外部からのホルモンに頼ってしまいますので体内と体外のホルモンとで葛藤が生じます。こういう場合に好転反応が生じる人がおります。しかし、体内でホルモンの産生が活発化してきますと、アトピーの症状は緩和され、かゆみの消失、皮膚症状の改善が生じます。勿論、アトピーの原因は体内の汚れによる生体環境の悪化によるものですから、清掃が進めば自然に良い方向に動き出します。



## ● 痛みは生きている証拠

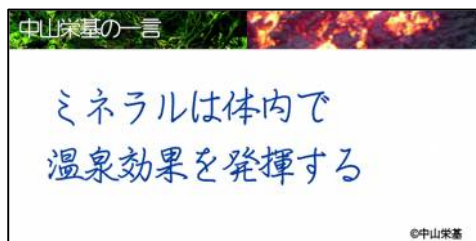
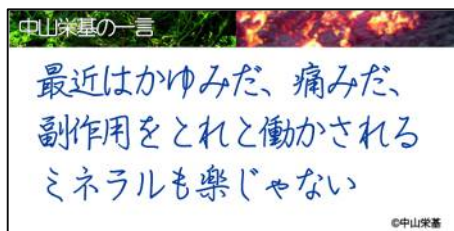
痛みは癌・膠原病・リウマチ・生理痛・腰痛・その他種々雑多な原因で生じていますが、病状によってモルヒネやステロイドホルモン、市販薬などによる痛み止めと温熱療法をはじめとしてさまざまな症状の緩和療法が行われております。とくに痛みと冷えは密接なかかわりを持っており、血液の流れが停滞することによって冷えが生じ、痛みにつながるケースがかなりあります。

それ故、個人差や症状にもよりますが、冷えを解消することによって痛みを抑えたり、消すことができます。温泉は冷えとりの代表的な手法ですが、それは温泉水に含まれているミネラルの効用です。リウマチ・膠原病・成人病・アトピーとさまざまな疾病に対する効能がうだわっておりますが、冷えを解消することが病気を追い払う一番の近道という考えに基づいたものと考えます。

## ● 生物ミネラルの痛みへの作用

生物ミネラルの摂取は体内を温泉につけたものと連想して下さい。身体各部を温め、血液循環をよくして、消毒、殺菌をしながら汚れをとるなどの作業をしますので、リウマチや膠原病の痛みにも立ち向かえるのです。それともう一つ大事なことはモルヒネやステロイドホルモン剤を使って痛みと闘っている人にはこれらの薬剤の副作用

を全力でやわらげる作用がありますので、早くその苦しみからさよならしましょう。

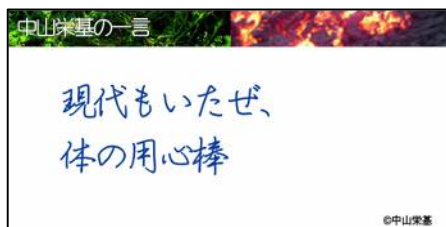


## ● 過労とミネラル効果

アトピーの項でミネラルは抗ストレスホルモンの産生を促すと述べましたが、ストレスを消すことが疲労を蓄積させない最大の手段です。日曜日に野球をして汗をかいてからだの節々が痛くてしかたがないが、気分はスッキリ、さわやか、これはストレスがかかっていません。でもタイムリーエラーをして、そのせいで負けてしまった。

こうした時にはストレスがかかってしまい、身も心もクタクタです。ミネラルはずばり、ストレスから身を守る

用心棒です。その上、筋肉の疲労は乳酸やピルビン酸などが増加したことから来ますが、燃焼させていく働きをするので、ミネラルは日夜からだの中をかけめぐって活性化につとめる頼もしい用心棒です。



### ● パット・イス・マネー

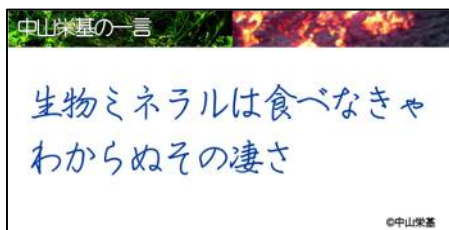
ゴルフの醍醐味は何ととっても豪快なドライバーショットにあります。でも、グリーンまわりにきてのダフリ、チョロはいただけません。こんな光景に出喰わしだ時、生物ミネラルの威力が発揮されます。生物ミネラルは脳中枢に作用して集中心(コンセントレーション)をより発揮できるのです。三パット、四パットとさよならしてライバルに差をつけましょう。

### 治療力のアップは何をもたらすのか

健康の本や雑誌によく「治癒力をつけましょう」という言葉が出てまいります。治癒力って何でしょう？ ……自分なりの解釈ですが自らが解決する力のこと、健康に関していえば自分の力で病気を克服し治癒する力です

から、病気になっている方は治癒力そのものが低下しているのです。それ故、治癒力のアップは健康への第一条件なのです。自分の健康は自分で守る、その力は体内にありしなのです。

前項で生物ミネラルは心身の用心棒と表現しましたが、治癒力アップの用心棒でもあることはいままでもないことです。

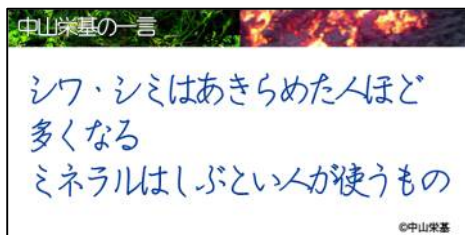
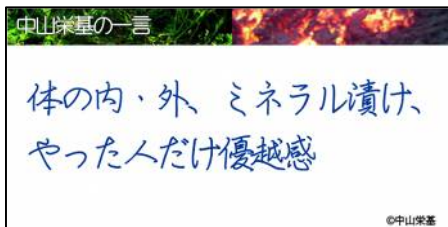


### 第3章 美と健康の源泉

#### 体の内から外からミネラル清掃

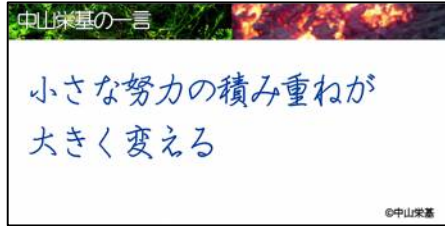
女性にとって美は永遠のテーマといわれますが、外観をいくら美しくさせても、からだの中が汚れていたら「美」は成り立ちません。たとえば適切かどうかはわかりませんが、トイレをきれいに掃除してくさい臭いを断つのと、掃除をしないで、消臭剤や芳香剤などで臭気をカモフラージュする場合を考えてください。シミや吹き出もの、肌荒れを化粧してマスキングしますか、シミは活性酸素によ

るからだの酸化、吹き出もの、肌荒れは体内の汚れ、便秘などが主たる原因ですから、根本から解決して、体内の汚れを一掃すれば皮膚をマスキングする化粧品は全く必要なくなります。



## ● ミネラルダイエット

からだ健康で調子の良い時はからだのサイズもその人にとって理想的な数値を示します。それ故、自分の最も健康的な時のサイズを思い出して現在の自分とを比較してみて、もし違いがあるならばそのサイズに近づけるための小さな努力をしてください。



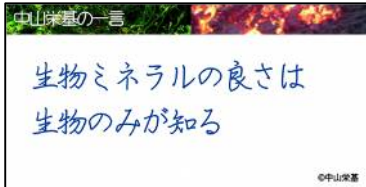
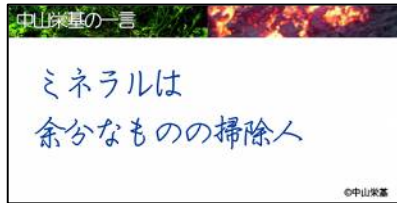
ミネラルダイエットは食事を制限するのではなく、規則正しい食事とよく噛んで食べる、間食をしない、出来るだけ多くの素材を食べる、生物ミネラルは自分の適量を摂るだけのことです。

### ● ミネラルパック

これは外からのミネラル漬けですが、酸化力の強い物質などによって痛めつけられ、シミ、シワ、肌荒れ、にきび、吹き出もの、汚れなどが生じている肌を生物ミネラルの高い還元力と清掃力によって、しっとり、すべすべ、きれいな肌によみがえらせる働きを促します。

土、砂や塩、温泉などによる美容はすべてミネラルの効果を利用したものですが、これらは天然物ですが生物体を通っていないので生物ミネラルほどの調和がありません。

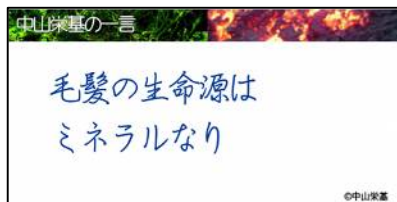




### ● 毛髪の命はミネラルにあり

毛髪はミネラルをどの程度取り入れているかの履歴になるほど幣にミネラルを吸収し活力源にしています。毛髪にとってミネラルは生命源です。性別に関係なく黒く、つややかで、ふさふさした髪でいたいのはだれしもが願うことですが、体内のミネラル不足は寿命と共に髪命をも縮めています。

生物ミネラルをたっぷり摂って頭髪の悩み、カツラ、ヘアードライからさよならしましょう。



## ● 冷え症

からだの冷えについては痛みの項で触れていますが、からだ冷えることは正轉な状態ではありません。血液循環が良くないことですから、長期間冷えが続きますと病気が誘発しやすくなります。冷え症は女性の独占のように思われ、婦人病と深い関係にありますが、男性にとっても冷えは大敵です。健康状態の良くない方で冷えはないですかとたずねると半数程度の方が冷えを感じています。あるいは低血圧とか体温が三六度以下という解答をうけます。冷えをおろそかにしていると大きなしっぺ返しが来ます。女性では特に婦人病の原因の一つといわれています。

生物ミネラルを風呂に入れれば超高級の温泉が出来上がります。ミネラルパックとミネラル温泉風呂、そして生物ミネラルを食べれば、まさにミネラル漬けの美容です。



## ● 便秘とミネラル

美と健康で第一番目にとり上げなければいけないのが便秘ですね。食べたらかならず残がいが生じますので、これがすみやかに排泄されないということは異常です。慢性的な便秘に陥りますと体内はインドールやスカトール、フェノールなど悪臭物質で汚されてしまいます。体内環境の悪化は即、病気と直結しますので、兎も角、食べたなら何が何でも出す。どんなに美しいご婦人でも便秘症では魅力は半減、「その美しさは近い将来失われるな」と考えてしまいます。便秘で苦しんでいる万が薬で排泄を促していることをよく聞きますが、美と健康のためには良くないですね。

浣腸で出す人もいますが薬液を使うのもあまり感心できないですね。ある病院ではお湯を使って浣腸しているそうです。いずれにしても自然に排泄するのがベストですが、生物ミネラルは腸の蠕動運動を高めていくので論ずるより試みるのが先決ではないでしょうか。からだの中に生物ミネラルを十分に摂り入れ、吸収させ、正常な体内環境に変えるチャレンジをしましょう。

## ● 皮膚のシミは内臓のシミ

皮膚のシミは老化現象のあらわれとされていますが、酸化力の強い物質の作用によって皮膚を構成している膠原繊維や弾力繊維を酸化させ、蛋白質を変性させ、肌の張

りをなくし、シミを作るのです。しかし、この症状は皮膚だけに限定されていると考えていたら大間違いです。皮膚が酸化されているということは体内も酸化され、脂肪の変性が進み、過酸化脂質という悪玉の活性酸素が出来、内臓に老化色素のシミが生じていると思ってください。このシミこそ成人病をはじめとする種々の疾病の起爆剤ですから、酸化を抑える手段をすぐに始めましょう。

## まとめ

生物ミネラルは誕生して間もない新しい素材ですが、飽食を越えようとしている今の時代だからこそ生まれたニューミネラルです。誰もが長持ちしない、食品添加物の入っていない安全性の高い食品を毎日食べているならばこれほどの必要性はなかったかも知れません。作物をはじめとして多くの食品中のミネラルが十分でない昨今、生物ミネラルは生命食品とも言えるものです。

清い環境から汚れた環境に移れば、からだに異常が生じます。しかし、それも慣れると異常と感じなくなり、順応がおこります。今、私達は合成化学物質に順応した生活の真っ只中に行っていると言っても過言ではないと考えます。あるアトピー性皮膚炎の子供を二人もつ父母がいみじくも言っておられた言葉が印象的でした。

「私達は給料の大半を添加物のない食品にあてています。  
貧乏ですけど汚れがない分、身も心も裕福です。」

生物ミネラルを利用する方々の輪がひろがってこうし  
た家庭が日本全国に増えていくことを願ってやみません。

## 著者紹介

中山 栄基 なかやま えいき



昭和 19 年 山梨県生まれ

昭和 42 年 上智大学理工学部化学学科卒業

日本バイオアッセイ研究センター（信頼性保証主管）に勤務後、退職。

東京女子医大公衆衛生学教室、慶応大学医学部新薬研究所、

北里大学医療衛生学部などで研究に従事。

東京女子医大付属高等看護学校 非常勤講師

東京女子医大付属看護短期大学 非常勤講師

上智大学理工学部応用化学大学院講師

学校法人篠原学園理事などを歴任

「還元健康法」を提唱しながら全国を講演。「合成化学物質はもういない」をスローガンに医療機関を通じて重症患者への「野生植物ミネラル」の提供や食の現場などで化学物質を排除する運動に東奔西走している。

主な著書に『職業病、その実態と対策』（日本イーエムエス・共著）『労働衛生用語辞典』（中央労働災害防止協会・共著）『長生き食品、早死に食品』（プレジデント社）『自分の身体は自分で治せる』、『野生の還元力で身体のサビをとる』（風雲社）などがある。

最新刊は『癌告知。生き方をガラッと変えて僕は生還した!』（風雲社）