

特集 大活躍する女性たち

「日本を元気にする運動」代表
こしやま まさよ
越山雅代



とうとう自分、家族、親、 そして日本を元気にする 手段が勢揃い！

1. 自分を実験台に健康法を探求

「おばけ」といわれるくらい、覇気がなく、猫背で、青白く細くて、いつも不調だった昔の私。身長173センチでなんと39キロの時も。様々な健康問題を抱え、人生の目的も分からず、自殺願望。

いつも偏頭痛、吐き気を伴う肩こりと頭痛、慢性鼻炎、200のアレルギー、アトピー、胃痛、胃下垂、

北海道札幌市出身。上智大学卒業。アメリカ・シカゴ在住28年。スーツケース1個で渡米し起業。木材輸出業、不動産、出版業、某健康食品の販売では5年間全米一。エゴスキューメソッド日本初のセラピスト、翻訳者。「日本を元気にする運動」の創始者で、日本人を心身共に蘇らせようと、講演会、ハイテクなどで精力的に啓蒙活動中。著書に『幸運へのダイナマイト』（PHP研究所）、『健康・元氣大革命』（KKロングセラーズ）など。
ホームページ www.masayo.us
ブログ masayo-blog.com

胃潰瘍、胃酸過多、低血圧、貧血、冷え性、慢性疲労、疲れやすい、虚弱症、胆のう、肝臓、腎臓の問題、のた打ち回るくらいの生理痛と生理前症候群、子宮内膜症、子宮筋腫、うつ、腰痛、ひざ痛、椎間板ヘルニア、坐骨神経痛、右ひざじん帯破損で4回入院。大小の問題で入院は10回くらい。

こんな、病院通いばかりしていた、典型的な弱い不調のかたまりだった私は、色々実験と失敗を繰り返し

特集 大活躍する女性たち

本はこうなったのか？
あんな強力なローマ帝国でさえ、滅亡。ローマ帝国の滅亡説では、「食器や水道管に使われていた鉛が指導者の脳に蓄積し、狂わせてしまった」という説が一番有力。

日本の識者達も、「日本はアトピーのような治せない病気が蔓延し、あと5〜60年もしない内に滅んでしまう」と言っています。それで、「このまま日本を放っておけない。私達の知っている方法で絶対日本を蘇らせる！」と、私は立ち上がったのです。「雅代メソッド」で元気になった仲間達と一緒に。

12〜3年前から準備し、正式に「日本を元気にする運動」の産声を上げたのは6年前。その後、出版、講演、ブログなどを通じて、世界中からの心と体と魂の健康に関する、最新・最強の情報や具体的な手段も伝えていきます。

3. 日本女性が日本を変える！

私達のブログ名は、「日本女性が元気になると日本は変わる！」健康と医療全般ジャンルの、「人気プロ

ながら、今では何と全てを見事に克服。今は年を重ねる事に益々健康で心身共に絶好調。髪の毛も、真っ黒でふさふさ。視力までも改善し、メガネは不要（時々かけているのは、度なしの、太陽光線をヒーリングに活用するヒーリングメガネ）。

私の強みは、物事を決して諦めない事と好奇心。28年前にチャレンジ精神一杯でスーツケース1個でアメリカに渡米。そして、ビジネスだけでなく、健康面でも自分を実験台に挑戦し、ありとあらゆる体に良いという事を手当たり次第試しました。それに、歯も、噛み合わせと審美改善の為、20年前に、ほとんどをセラミックのクラウンにし、今でも、口の中も超健康。私ぐらい健康を追求した日本人はいないだろうと自負しています。



20年程前に、世界的に有名な田中朝見先生に作っていただいた歯とその前の歯。手入れもよく、今なお歯・歯茎ともに超良好。

初めの頃はなかなか良い方法に出会えず、失敗も多かった。良い

と言われる事にどんどん、お金と時間を費やし、家中、栄養補強食品、健康関係の器具や機械が勢揃い。一緒に実験台にさせた夫と二人で、その実験前よりも不調になり、青い顔をしていた事も今は懐かしい思い出です。

しかし、遂に超一流の、驚くような効果を発するものばかりを寄せ付けられるようになりました。それで、いい事を見つけたら溜め込んでおく事ができない性格の私は、家族、友達、その他の回りの人達に興奮して、様々な凄（すご）い方法を伝え始めたのです。

そして、皆も、どんどん心も体も元気になっていく！それで、私は嬉しくて嬉しくて、益々回りに広げまくったのでした。これが、「いとも簡単に人々を健康、元気、強運にするので有名な、『雅代メソッド』の始まりです。

2. 祖国日本を蘇（よみがえ）らせよう

今や日本は今まで聞いた事もない健康問題で、心も体も魂も病んでいる人ばかり。2006年には自殺率もアメリカの2・2倍。昔は世界的に「日本人は心身共に健全な国民」として有名だったのに。どうして日

「グランキング」では、いつも1位を維持。多くの賛同者を誇っています。

私はいつも、日本女性はとても優秀で素晴らしい能力を秘めているのに活かさきっていないと思っっています。しかし、日本女性が本当に心身共に活躍し始めたなら、私は絶対に日本は蘇ると確信を持っています。まずは女性自身が変わる、元気になる事が一番の鍵なのです。

私達は、自分の事はさて置き、回りを変えようとしません。実はそれはほとんど不可能な事。回りを変えたいと思えば、「まずは自分が変わる事」。すると、いとも簡単に、子供、夫、親、友達が変わってくるのです。とにかく、日本女性が正しい情報を入手し、実践し、それを身につけ、心も体も魂も元気になる事が一番重要です。ですから、私達は心と魂を同時に健全にする、ホリスティックのアプローチをとっています。そして、心と魂の健康は私の得意とする所で、私は興奮して本当の元気と幸せを手に入れる実践法も手ほどきしているのです。

明治維新を成功させたのは、政治家、有力者、資産

特集 大活躍する女性たち

用もはるかに日本より進んでいて、魂に関する本などは、よくベストセラーになります。ホリスティック医療では、アメリカの方がずっと日本より先を行っているのは、アメリカの健康食品関係の充実したスーパーを覗いていただければ、一目瞭然です。

5. **ぐーんと遅れをとっている日本**

私は今まで、私が超元気になった方法を皆に伝える事で、とにかく何でもゴザレで、リウマチ、こうげん病、アトピー、潰瘍性大腸炎、その他の沢山の難病や何をやってもダメだったという人達を健康にしてみました。

その山ほどの体験から、日本には進んだ正しい情報や本当に効果のある良い物や方法がないのが大きな問題だと思えます。また、「木を見て森を見ず」の発想なので、色々な良い健康法の効果的な相乗効果を得られないのです。

昨年10月に榎船井メデア主催で私の「元気・健康・強運」に関するセミナーが行われました。その際、川崎のご夫婦共歯科医師である、ホリスティック・デ

家でもありません。貧村出身の志の高い理想を掲げた、今でいうと、茶髪の暴走族。私達も、「日本を蘇らせよう」という大きな夢を掲げ、超元気な女性達で突進しています。

明治維新の参加者として記録されているのは5000人。この5000人が当時5000万人の日本をくつがえたのです。今やテレビ、ラジオ、インターネットやハイテクの時代なので、昔と比べると比較にならないような速さで人々に役立つ情報を発信できるので、私達のホリスティック革命も、昔と比べようもない速さで広がるのを楽しみにしています。

4. **アメリカから学べる事が一杯**

ほとんどの日本人達は、アメリカ人は、ハンバーガーとコーラ、カロリーの高いギタギタの体に悪い物ばかりを食べ、デブちゃんが多く、日本よりずっと不健康で遅れていると思っています。ところがどっこい、それは本当のアメリカの現実を知らない、非常に偏った知識です。

もちろん、ジャンクフードやカロリーの多い食べ物

で不健康なアメリカ人もまだ多いですが、それとは全く反対に、非常に意識が高く、正しい最新の情報を集め、実践し、体に良い物を食べ、運動し、自己管理に気をつけている、スリムな健康体の人達も沢山います。

最近のデータでは、驚くかな、今やアメリカ人の80%が代替、相補、伝承医学も活用。ヨガ、針、カイロ、ハーブの栄養治療、解毒、その他、まだ日本には伝わっていない、自然治療もどんどん応用。アメリカ国民の83%がビタミン剤などの栄養補強食品を利用。スーパーに行けば、驚くような数のビタミン、ミネラル、栄養補強食品が並んでいます。

日本とは異なり、何と針治療も保険がきくという事実からも、アメリカの進み具合が垣間見られます。それに、豊富な品揃えで、大規模な自然食品専門のスーパーも、凄い勢いで全国に増加。また、普通のスーパーでもオーガニックの食品は当たり前で、健康志向の人々の増加を如実に物語っています。

また、オーガニックや添加物の基準などもとても厳しく、日本のような曖昧さもなく、きちんと管理されています。その他、ホリスティックの分野の研究や応

ンティストの二宮先生ご夫妻が一番前に座られ、非常に熱心に私の話聞き入って下さいました。そして、講演会後に次のように言ってお下さったのです。

「私達は過去5年程、日本中のありとあらゆるセミナー、講演会、勉強会に出て、これからの医療はどうあるべきかを必死で学び、研究摸索してきました。そして、やっとこれからこのように実践しようとした事を、何と越山さん達はとっくにやっていると決めた事ですか！ それも、日本中を駆けずり回り、こんなに勉強してきた私達でさえ、まだ知らない事も沢山ご存知で。その上、私がこれから本に書こうという内容も、もうすでに何年前か前に出版されているではないですか！

しかも、失礼ですが、医療関係者でもないのに、話していられる情報は日本の誰よりも、ダントツに10年は先を行っているだけではなく、どんどん実践し、驚きの効果をどんどん出しておられる！

私達は本当に驚き、感激しています。是非、私達に越山さんが教えておられる事を全てやらせて下さい。これから私達のクリニックは、全て「雅代メソッド」

特集 大活躍する女性たち

き始めたのです。また、運動の為に、リュックを背負って、地下鉄を乗り継ぎ、歩いて通っています。一度は雪道で転び骨折しても、ギブスをはめて通学。孫のような同級生と一緒に、卓球やバレーボールなど、体育も登山も楽しみ、時々球の投げ過ぎで肩が痛くなったと言うぐらい、色々な運動にも打ち込んでいます。また、修学旅行では沖繩に行き、毎日充実した学生生活を楽しんでいるとの事で、本当に私達も嬉しいです。そして、密かに大学も目指しているようです。そして、この歳でこんな事ができるのは、健康のお陰だと、つくづく言っています。

実は彼女は11年前、体の調子は全く問題なかったのですが、食道に何かがくっつく感じで病院に行ったら、食道ガンと言われ、大部分の食道と胃をなくしました。私はその時、「そんなのガンもどき」と、手術を止めました。しかし、性格がさっぱりしていて、あばら骨を切断されるとも知らなかった彼女は、「まあ、盲腸のつもりで入院するわ」とか言って、手術してしまったのです。その後、放射線もあびせられ、薬物療法もし、彼女の体はガタガタに。

もちろん食べ物もあまり食べられなくなり、食べても胸焼けはするし、下痢はするし、手術の傷跡も痛むし、痩せて超ガリガリになってしまったのです。

しかし、こんな体でも、戦争で英語の勉強が禁止され、アルファベットも学べなかった母は、英語の勉強も開始し、72歳でコンピューターを習得。学校でも見事にハイテクを活用し、写真付きレポートなども提出しています。

母は性格的に頑張り屋という事もありますが、彼女いわく、「いくら気力があっても体力がないと続かない」。食道と胃を摘出し、小食でも、若者以上に活力とエネルギーを必要とする母の秘密は、私が長い間アメリカから送り続けている、「栄養補強食品」です。母は、ほんの少ししか食べられないので、栄養補強のお陰で元気でやっていけると言っています。

また、食道や胃を切り取り、量が食べられず、胸焼けや下痢をする人には、食べ物の分解、消化、吸収を助けるプロバイオティクス(様々な善玉菌の総称)が非常に効果的だという事も最近大発見。母は、私がこのプロバイオティクスを見つけるまでは、毎日胸焼け

に切り替えます」と。

それから、本当にこの歯科医師のご夫妻は、私のお勧めを全て試され、患者さんにもどんどん伝えられ、素晴らしい効果を出しておられます。そして今年の3月には、私達と一緒にアメリカで、「エゴスキュー」という、世界一の体の痛みと歪みを取る方法のセラピストの資格取得コースにご夫妻で参加されました。そして、最近はこのように語って下さり、私達の強力な味方です。

「『雅代メソッド』はサプリやエゴスキューなど、クライアントに与える(物、技術)も最高級なのですが、私たちが一番雅代さんに心酔しているのは(心のケア)をしっかりと雅代さんが行っていることです。ただ、与えられた事を淡々とこなすだけの悪い日本人の癖(与えてもらうだけ)を根底から変え、ネガティブ発想からポジティブ発想に転換させ、ヤル気を起こさせる精神的なケアの素晴らしさにいつも勉強させていただいているのです」

6. 超元氣な親づくり

健康に関しては特に、自分に効果のあった物を見つけると、絶対親達にも使わせて、もともと元気で長生きしてもらいたいと願うもの。そして、その時がきたらコロッと、あちらへ旅立ってもらうというのが理想。

特に私は日本にいる両親や主人の親とも離れて生活しているのです。親達がボケたり病気になるったり、介護が必要になったら大問題。それで、親達に色々なお勧め品を、長年送り続けてきました。

また、親教育もとても大切で、時にはおだてたり、お説教したり。心配したり否定的な感情も持たずに、常に前向きで感謝して生きる事などを必要に応じて教えています。そして、私のしてきた色々な事が功を奏したようで、親達は、本当に手のかからない元気で活動的なシニアになってくれました。

7. 北海道最年長の高校生・皆勤賞の母

私の母は、今78歳。北海道最年長で、皆勤賞を誇る定時制の高校生。学生時代は、戦争でなぎなたの練習や防空ごう掘りで、全く勉強ができなかった。それで、勉強したいのと、ボケ防止の為に、3年前高校へ行

特集 大活躍する女性たち

しかし、何年か前のある日、母から父の記憶がおかしい、ボケ始めたかもしれないと連絡が。私はボケは、重金属の蓄積だという事を知っているので、即、私が日本の方々に、特注で解毒の専門家に作ってもらった、重金属を取り去るハーブの製品を送りました。

すると、1週間もしない内に、いとも簡単に父の「ボケ始め騒動」は解決。その後、予防にと母も飲み始め、今も両親共に記憶力も頭の冴えも全く問題ありません。

アルツハイマーはアルミの蓄積と言われています

と下痢で、通学中や学校でも苦しかったと聞いて、私は本当に心が痛みました。母はこれを飲むようになってから、即、胸焼け、下痢が止まり、栄養の分解と吸収が良くなったせいか、益々体力も上がってきたようです。

私は日本には、母のように胃腸の手術や問題、消化不良で苦しんでいる人がどれだけいるかと思うだけで、心がキューンとします。早く多くの人達に良い情報を知らせ、楽にしたいと強く願っています。

日本にもヤクルト、ヨーグルトなどに入っています。アメリカは研究が進んでいて、日本にはまだない種類の生菌が豊富で、錠剤や液体など色々な形で入手できます。また、体の必要に応じて、色々あり、今、私は両親にはシニア用を送っています。

これがいい例ですが、進んだアメリカの情報や良品をもっともっと日本に伝え、多くの人達を少しでも苦しみから救いたい、元気になってもらいたいと、益々私は燃えるのです。

8. 糖尿、心臓病、ボケを克服した父

最近検査をする度に、「あと10年は元気で生きら

なりました。ちなみに、私の沢山の経験からは、たばこやアルコール中毒、糖尿でさえ、栄養の偏りからきているので、栄養治療で簡単に良くなるのです。それも、食事制限も何も必要なく、あつという間。ひとつには、体に良い栄養を補強すると、体質が変わり、体に良くない物が自然と欲しくなくなるのです。ちなみに、父は68歳と69歳の時、2回も、自転車で北海道一周を果たしました。

9. ボケは解毒ですぐ好転

「元気の秘密は、雅代のお勧めを全部実践しているからだ」と言ってくれます。しかし、父の医者は、私の父のように元気になる人は珍しく、父を元気にしているのは自分だと自慢しているそうです。それで、父は「医者は、おれが元気になったのは、自分のせいだと言っている。おれはよっぽど、そうじゃない、娘のお陰だと言ってやろうかと思っている」と話しています。

私はニコニコしながら、「先生のお陰ですと言って、可愛がっていたただく方が絶対にいいよ」と父に教えているのです。

実はこの父がこんなに元気になって、こんな微笑ましい会話ができるのも、本当に奇跡的で、有難い事です。父は若い時から大酒飲みで、顔は酒やけ。もちろん様々な健康問題を抱え、30年以上も糖尿でインシュリンを打っていました。心臓バイパス、腸の切断、その他、沢山の手術、入院を繰り返し、入院が趣味みたいな人だったので。

しかし、こんな父でも、私の効果的な栄養治療で、今は一切お酒を欲せず、インシュリンも全く必要なくなるのです。

が、今まで沢山の人達をボケや記憶喪失から救ってきた私の経験から、原因はアルミだけでなく、水銀、鉛その他の重金属の脳や体への蓄積です。

水銀病の水銀汚染で世界に悪名をとどろかせた日本。しかし、日本では、保険がきくので、ほとんどの日本人はアマルガムという、水銀50%の歯の詰め物をしていきます。私は講演会で、「この銀色の詰め物をしてきた事のある人？」と手をあげてもらうのでよく分かりますが、ほとんどの日本人が、昔、あるいは今も銀色の詰め物を使っているのです。

それに、日本人の好物マグロは、一番水銀が含まれている魚として有名。インターネットで水銀の汚染を調べれば、「マグロと日本人」が世界でダントツ一番と出てくるのは、本当に哀れな事実です。また、アルミの鍋、アルミ缶などからもアルミが溶け、体に蓄積します。これらの重金属が、私達の記憶力をおかしくしているだけでなく、うつ、イライラ、慢性疲労、頭痛、アレルギー、アトピー、その他、沢山の健康問題の原因となっているのです。

でもご心配なく。私が日本人用に作ってもらったハ

特集 大活躍する女性たち

に發揮して生きていく方がずっといいです。そして、ちょっと工夫すれば、それが可能なのですから。

14 あなたは怠け者でも能力がないのでもない

巷では、「根性！ やる気を出せ！」と精神力を強調されます。そして私達は、やる気が出ない、集中できない、気が続かないのは、自分が怠け者で意志が弱いから、能力がないからだと自分を責めています。実は、これは大間違い。私達は皆、肉体が健全に機能していると、心も体も軽く、前向きになれる。何かに挑戦してやってみよう、チャレンジしようというやる気も出てきて、様々な人生の問題や困難も克服でき、人間として大きく成長できるように作られているのです。また、体調がいいとイライラせず、集中でき、落ち着け、回りにも優しくなれ、最高の素晴らしい自分の面や能力が出てくるのです。

例えば、風邪をひいただけで、気力もやる気も出ず、頭も回らず、集中できず、イライラで回りに当り散らす。また、心も体もしんどくて、チャレンジなんでもつてのほか。何事もやりたくなくなり、悪い否定的な

か思えないような、本当に素晴らしい事がいくつも起こり、私も、彼の死は運命だと受け入れる事にしました。生前夫が私に、「雅代は本当に人々を元気にできるパワーを持っている！ 君がその使命を見事に果たせるように、陰で君を支えるのが僕の使命だ」といつも言ってくれていました。そして、私達の活動を誠心誠意、真心一杯にサポートしてくれたのです。ですから、私も、こちら側で、夫が誇りに思える人間として頑張ろうと、決意を新たにしました。

13. 生きている間は質の高い人生を

という訳で、夫の死から、「運命」には誰も歯が立たないという事を学びました。しかし、「死ぬ為に必要な病氣」以外は、自然や神様は、私達に健康で最高の自分を生きながら、質の高い人生を送る方法をちゃんと全て与えて下さっているようなのです。

それは全て自然を活用する事と、皆が与えられている自然治癒力を發揮する事です。

どうせ生きるなら痛みや苦しみがなく、心身共に絶好調で、前向きに生産的、建設的に自分の能力を最高事ばかりを考えてしまっって、後ろ向きになってしまつ。こんな風邪の時の自分の心の状態を分析すれば、体調がどんなに生き方に影響を及ぼすものか理解できます。残念ながら、多くの人は病氣といかないまでも、毎日がこのように不調だから、最高の自分を發揮するのが非常に難しいだけなのです。

15. 日本人が不調な理由

1) 現代型栄養失調↓効果的な栄養補強

ほとんどの日本人は、栄養の重要性をよく知らず、適当に食べてお腹を膨らませればよいと思っっています。西洋には、「あなたはあなたが食べている物の結果」という諺がありますが、今の日本の問題は、「食べている物が原因」なのです。

最近の日本人は、甘い物かお米、パン、麺類などの炭水化物に偏り、生野菜、その他の健康維持に必要な栄養分が不足している現代型の栄養失調なのです。その為、体の中に糖分が多すぎ、酸性になり、うつ、イライラ、慢性疲労のような沢山の心の問題や全ての肉体の問題を引き起こしているのです。

を打てば打つほど、勢いを増して悪化したのです。私のお得意の栄養治療も、全て吐き出す為、歯が立ちませんでした。

自分の一番大切な人を治せないなら、私はこの活動をやめようと思いました。しかし、何人かの信頼できる、高次元の世界と交信できる人達に分析してもらったら、運命や天の予定で、夫はこの時期にどうしてもあちらの世界へ戻らなくてはならなかった事が分かりました。

夫の死の理由のひとつは「人事異動」。3次元では限度があるので、もっと効率的に助けられる高次元から、私達の運動を支援する為だそうです。

私の親友のサイキックが温かい言葉をくれました。

「彼は最高の死に方をしたよ。彼は病気にならなかったら、事故などで死ななくてはならなかった。事故なら突然で、大ショックなばかりか、お互いに心行くまで感謝やお礼の会話もできないし、献身的に尽くすチャンスがない。でも、君の場合は、それができたのだから」と。

また、この他、夫の死に関しては、天の計らいとし

か思えないような、本当に素晴らしい事がいくつも起こり、私も、彼の死は運命だと受け入れる事にしました。生前夫が私に、「雅代は本当に人々を元気にできるパワーを持っている！ 君がその使命を見事に果たせるように、陰で君を支えるのが僕の使命だ」といつも言ってくれていました。そして、私達の活動を誠心誠意、真心一杯にサポートしてくれたのです。ですから、私も、こちら側で、夫が誇りに思える人間として頑張ろうと、決意を新たにしました。

13. 生きている間は質の高い人生を

という訳で、夫の死から、「運命」には誰も歯が立たないという事を学びました。しかし、「死ぬ為に必要な病氣」以外は、自然や神様は、私達に健康で最高の自分を生きながら、質の高い人生を送る方法をちゃんと全て与えて下さっているようなのです。

それは全て自然を活用する事と、皆が与えられている自然治癒力を發揮する事です。

どうせ生きるなら痛みや苦しみがなく、心身共に絶好調で、前向きに生産的、建設的に自分の能力を最高

特集 大活躍する女性たち

まずは、自分が本当の意味で健康になり始める事が先決です。その為には、正しい賢明な情報、叡智、高質の実践道具が必要です。そして、知識を頭に詰め込むだけでなく、実践をスタートさせるのが最重要です。まず、あなたが変わったら、回りがあつという間に変わります。あなたが元気になったら、回りも続々と元気になります。それはそれは不思議で面白いのです。そして、自分の心も魂も元気になると、今まで隠れ

16. 元気になるコツを広げよう

正しく「筋肉の再教育」なのです。今まで私のエゴスキュー講習会で学んだ人達は、自分の親、家族や介護老人に教え、やった人達は、素晴らしい結果に大喜びの報告が続々。私は、エゴスキューで日本を救えると興奮しているのです。というのは、赤ちゃんから寝たきりの人まで、とても簡単な動きで、痛みや歪みが取れるばかりでなく、代謝も上がり、体全体の機能が驚く早さで回復し、体も心も精神も蘇るからです。他人に元気にしてもらうのではなく、自分で元気になれるのです。

越山雅代の強運&健康セミナー
「必ず自分と家族を元気、
幸運にする20の秘法」

■日時：2007年11月10日（土）
13：00～17：00
■場所：UDXカンファレンス
（JR秋葉原駅・電気街口徒歩2分）
■募集人数：150名
■料金：10,500円（税込）
■懇親会：17：30～19：30
参加費 5,250円（税込）
■お問合せ：（株）船井メディア 担当：山内綾二
TEL 0120-271-374
HP：www.funaimedia.com
※なお、越山さんのサプリメントなど
に関するお問い合わせは、
E-mail info@masayo.us
FAX 03-5915-2661
TEL 0438-62-2463 /
090-7250-7318

これは、うつ、イライラ、引きこもり、慢性疲労などの人達の食生活を見ると一目瞭然。彼らは、菓子パン、カップヌードル、スナック、ジュース、コンビニ食品で生きています。これは全くの栄養失調です。体と心も健全に機能する為の栄養を取っていないのです。しかし、多かれ少なかれ、これは、日本人全員に言える事です。

最近の野菜や果物は、味に旨みが無くなってきている事から分かるように、最近の野菜や果物の栄養分は、私達の祖母の時代の10分の1だそうです。このように、もう畑で取れる物も、どうしても栄養がないので、いくら食べても十分に栄養を摂る事は無理。またストレスを克服するにも栄養が必要で、現代人は賢く栄養補強しなくては、体が本来の機能を果たせず、健康を維持するのは困難となっているのです。

2) 重金属と添加物の蓄積↓解毒

それに、日本人の体には先に説明した重金属だけでなく、大量の添加物、保存料など、その他の毒物が蓄積され、多くの健康問題の原因となっています。特に毒づけの日本人は解毒が必須なのです。

3) 宿便の蓄積↓腸のドブ掃除

それに加え、今の日本人の体には、古い便が毒物に変わった、宿便が一杯。これも体臭や老人臭だけでなく、ほとんどの健康問題の原因です。長い間、体に老廃物と毒が、平均2〜10キロぐらい溜まっているのですから、体が不調になったり、臭ったりするのは当たり前。この日本人の宿便問題を簡単に解決する為、「超簡単、超効果的、超完全」なハーブの宿便を取る物を特別作ってもらい、アメリカから個人輸入で入手できるようにしました。すでに、何千人という人達が体験し、大感激されています。これでやっと、日本人の体の中の大掃除ができる！ またまた「健康へ第一歩前進」です。

4) 体も頭も使わなくては衰える↓筋肉の再教育

「頭だけでなく、体も使わなくては、どんどん衰える」とは、エゴスキュー・メソッドの根本思想です。エゴスキューの動きはとても簡単で、寝たきりの老人もできて、凄い効果が表れます。というのは、ある姿勢をとる事で、今まで長く活用されていなかった筋肉を目覚めさせ、正しい動きと機能を思い出させるからです。

ていた素晴らしい人間性や能力が、飛び出してきました。

とうとう私達には、ホリスティックのアプローチで、真の健康と幸せを掴む手段が整いました。上記の基本の四つの他に、まだまだ沢山の驚きの即効性を誇る方法もあるのですから。

さあ、まずは自分を元気にし、家族、親、友達、そして日本を蘇らせましょう！ 回りを元気にするコツは、まず自分の体と心と魂を同時に元気にする行動から始まります。

