

あなたへ伝心

発行責任 甲賀の黒忍研究所 代表樋口寛美 大津市別保3丁目3-10

2,019年3月吉日

「免疫食実践」を始めた動機は、「病気(やまい)は自分で責任を持つ」
身体を全部任せる「医療第一」から「医療第二」支えに改めるため、自身の免疫体験公表で、
あなたと免疫力の気づきと自信を体験共有したいからです。

体験的「うんこ」論

自分のうんこを眺める事から

「腸内健康」が決まります。



80%水分

理想のうんこはバナナ型1本で一寸水面に顔を出して、悪臭が漂いません。

「免疫食体験」記録日記より

第一の体験： 10月10日「少し便が固く3分ほどいきまないと出ない、出始めると半端ない」「禁酒16日目、「体重75.6Kgから72Kg」「一日2食少食でも空腹感なし」「畑労働意外に疲れない」
第二の体験： 10月27日「禁酒33日目、隠れていた胃の荒れ(潰瘍?)肝臓の違和感が強い、漢方薬を飲む。」

第三の体験； 11月4日「軟便に変わる、色が赤い。便に未消化の皮のようなもの混じる。」12月19日「便に玄米皮の未消化粒々が沢山見られる。」

第四の体験(禁酒終了、玄米食から白米。肉食も)：
1月2日「昼日本酒4合、雑煮、おせち、夜手巻き寿司。元妻宅で孫と娘家族と新年祝。少しむかつき治まる 風邪のせき込みのような状況も少しあり」1月3日「朝便全体黒い、胃の出血 胃潰瘍の初期状態。気分日中悪く、これ本当の病気なのかと感じる。」

1月4日「朝便全体黒い、胃の出血。ますます気分悪く、身体ひねるだけで痛みが走る。昨夜から眠れず、3日からTVサッカーなど気をそらすために見る。夜間はツタヤDVDを5本借りて何となく見るがほとんど内容分からず・禁酒

第五の体験： 1月6日「背中痛みなし、むかつきほとんどなし、体操しても胃や背中の痛みなし、でも胃の膨満感あり。1月16日「2日前に痛みから鍋豆腐に熱さに胃に痛みが無くなっている回復基調。ただ便が出にくく量も少ない。」1月18日「便、落ち着いた。色形OK、ただ出にくい。体操も痛み無くできる。」

3か月にわたる「免疫食体験」は「うんこ」につきた
9月25日から12月20日まで辛い禁酒と美食(白米、牛肉、麺類)を除く3か月からその後の今日5か月、身体の気つきは「うんこ」でした。この間30日(回)程度の「うんこ」写真を撮りました。(見て楽しいものではありませんので、公開はしません)

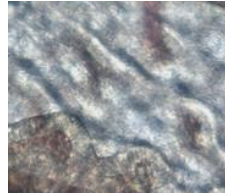
体験的報告 腸内掃除は腸内免疫細胞を強くする。(左の体験記録参考)
さまざまサプリメントに共通するのは、腸の働き強化法です。腸が元気で食べ物が栄養を吸収して完全消化すれば身体は勝手に元気になるのです。色々な整腸剤(薬)があります、でも体験的には、玄米食と皮付野菜食が安くて速い腸元気に最適でした。色々なことが起きました、一番は正月真つ黒便、胃潰瘍寸前でした。
先ず現れるのが、減量です。特別少食しなくても勝手にダイエット。私の場合1か月で5Kgへり、何よりお腹が勝手にへこみます。腸掃除はいらぬ物(中性脂肪)を貯めない。その上、持続力がつく、驚きましたよ!ニンニク畑の畝立、マルチかけ、植え付け(約2000)5時間で出来ました。これは私(素人)の最短記録でした。
免疫効果は自分の身体が教えてくれます。
身体は神様からの借物。そう思えば過酷な使い方は出来ません。

「うんこ論」と黒ニンニク免疫力

理想の「うんこ」が示す腸内栄養吸収から免疫細胞まで

タモリと山中伸弥先生が案内する人気 NHK TV 番組「人体」万病撃退！“腸”が免疫の鍵だった から「日本人の腸内細菌は、食物繊維などを食べて「酪酸」など“免疫力をコントロールするような物質”を出す能力が、他の国の人々の腸内細菌よりずば抜けて高かったのです。」

まさしく免疫食で食物繊維を多く食して『食べた物を消化吸収する腸には、「全身の免疫を司る」という秘められた重要な役割があった。「腸内細菌」が、腸に集結する「免疫細胞」(70%が腸内)と不思議な会話を交わしながら、私たちの全身をさまざまな病気から守る「免疫力」をコントロールしている。』



生きた腸内細菌図

臓器間でコミュニケーションする、その中心が腸内免疫細胞、電気エネルギーもつ「ミトコンドリア」の伝達力を実感する体験でした。(ミトコンドリアについては後述します。)

黒ニンニクにしかない成分『S-アリルシステイン』が免疫を活性化(生になく熟成で作られる、佐々木甚一医学博士 元弘前大学教授研究報告より)

T リンパ球、好中球、マクロファージの病原菌への攻撃作用を増強させたり、リンパ球からのインターロイキン(免疫細胞の働きをするタンパク質)の分泌を増加させたり、ナチュラルキラー(NK)細胞を活性化。これもミネラルとビタミンなしでは細胞の栄養吸収出来ないの、何より腸の活躍力が必須で健康うんこにつながります。

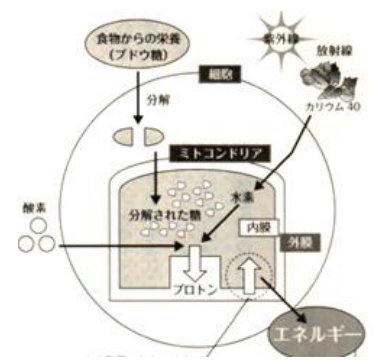
ミネラル栽培黒ニンニクの甘さの秘密(免疫細胞活性化必須ミネラル)

ミネラル栽培野菜は甘さを際立たせます。ほうれん草の根っ子は赤くて甘かった。今は水っぽい何故？宇治茶どころの有名なお茶生産会社社長さんのお話「下肥(人糞尿)」が使えなくなってお茶の味が変わった、甘さが消えた」そこで「ミネラル(塩まき)栽培で昔の味が戻った」

*「下肥(人糞尿)」は理想的なミネラル塩含む。

ミトコンドリアはハイブリット・エネルギー(難しいけど勉強しました)

ミトコンドリアの多い臓器は(自律神経)寝ても覚めても意識に関係なくあらゆる臓器(脳、心臓、他筋肉)を効率良いエネルギーで働き続けます。中心にミネラルカリウム40(カリウム全体の0.012%に、放射能を出すカリウムが入っています。普通のカリウムよりも中性子が1個多く不安定です。「中性子を陽子と電子に分ける作業をし、微量放射能」を体内に取り込む。一度、食べて体内に入れると、細胞質に入ったカリウム40が、細胞内を放射能で満ちあふれさせて活性化し、大量のエネルギーをエンドレスで生み出します。すごく便利なエネルギーを人は持っています。



(安保徹教授「免疫革命」参考、図は「免疫力を高める食べ方」よりコピー)

エンドレス発電ミトコンドリア図

比叡山の荒行 千日回峰行(7年間にわたって1日30Km、60社寺を千日巡る)その後9日間堂に籠り、飲まず食わず、不眠不休の4無行で満行、大阿闍梨となる。行のすごさより、9日間どうして生きてられたかの興味で考え、ミトコンドリアのエンドレス・エネルギーで満行出来たとしか考えられませんでした。

**宇田博士指導のミネラル栽培食品とミネラル熟成法黒ニンニク普及により
免疫細胞に不足するミネラル、特にカリウム、マグネシウム摂取に貢献します。**