

細胞蘇生プログラム第一章(序)

ミネラルたっぷりの若返り水を、自宅で無限に生み出す方法



アンチエイジングの殿

人は、海から生まれてきた…と。



その昔、学校の授業やNHKの
学習番組で、そんなお話を
聞いたことはないでしょうか…？

汗、涙、鼻水…

人間の体から出るものが

「なにやら、しょっぱいものが多い」

という事実に気付けると、
この言葉にも納得できると思います。

年齢によって違いはあれど、

人の体の約 60%~70%は、
海水のような、少ししょっぱい
“水”でできています。

「ハッハッハ、何言っているんだ…
俺はこんなにマッチョメンだぜ!!」

と力こぶを作るマッスルな人でも、
ゴジラのような巨大な生き物に

「ズンッ!!」

と踏みつぶされてペッチャンコに
なったとしたら、そこには
水分しか残りません。

この、間違いなく人体の
半分以上を占めている

「水分の質」

が、極上なのか、劣悪なのか…?

それによって、あなたの健康や
若々しさは決定してしまいます。

例えば、あなたも一度ぐらいは

「血液がドロドロ、サラサラ」

という表現を聞いたことが
あると思いますが…

日頃から、コーヒーやコーラ、
ジュースばかり飲んでいる人と

日頃から、山の湧き水ばかり
飲んでいる人では、

「体内の水分の質」

に圧倒的な格差が付くのを
止めることはできないのです。

。。。

「ハッ!!」

と思わず口を押さえた、あなた。

おめでとう。

今回のお話は、体内の水分が
汚れきって

「知らず知らずのうちに
疲れ果てている」

あなたのような人に向けた
お話であり…

「フフ、私はその辺は大丈夫。
常にミネラルウォーターの水を
飲み続けていてよ!!」

と、お嬢様風にいい放った
あなたが飲む水に命を吹き込み、
更にあなたをレベルアップさせる

「あなたの飲み水、進化バイブル」

なのです。

この話は、体内の水分を汚すような生活を繰り返す人にとっては、

**「体内の水分を浄化して、
心身共にクリアにする方法」**

となり、日頃からしっかりと綺麗な水を飲んでいる人には、

**「大地から湧き出した瞬間の
エネルギーを封じ込めた、
生きた水を吸収する方法」**

となるのです。

今回の内容を知れば、あなたがこれから何気に飲み物を選ぶ時の判断の基準が格段に変わり…

“糖分カット” や “カロリーゼロ” という甘い誘い文句の裏側に必ず潜んでいる有害な人工甘味料、

**「アスパルテーム」
「スクラロース」
「アセスルファム K」**

の存在を見破れるようになるだけではなく、酵素ドリンク系に多い、

**「金額がやたら高いだけの、
なんちゃって健康ドリンク」**

を掴まされる心配は、まずなくなることでしょう。

恐らく、今まで純粋な水を
飲む機会の少なかった人は

「新鮮な水」

を買い求めるようになるでしょうし、
今まで日常的に水を飲む習慣が
あったという人は、

「選ぶ水の質、飲む水の質が
大幅にアップする」

に違いありません。

健康ブームに乗かって、
世の中には様々な健康食品や
サプリメントが出回っています。

「これを飲めばお肌ツヤツヤ!!」
「◎◎100個分の栄養入り!!」
「○秒に1個、売れてます!!」

そんな嘘っぱちで人々を
畏にかけようと、いろいろな
商品があの手この手でアピールを
繰り返してありますが…

彼らは、あなたに絶対に
一番大切な基本の部分は
教えてはくれません。

それは、あなたがどれだけ
高額なサプリメントを飲んでも、
“栄養たっぷり”と言われる
健康食品を毎日食べても…

「体内の水が汚れたままだと、
体の60%~70%が不完全状態で
どんなにお金をかけても
無駄な努力で終わる可能性が高い」

ということです。

可能性が高い、という控えめな
言い方をしましたが、個人的には
ほぼ100%だと思っています。

解りやすく言いましょう。

あなたの体を、

「社員が10人の会社」

だとしましよう。

もし、その10人の社員のうち
6~7人が使い物にならない
ポンコツダメ社員だったら、
会社はどうなるでしょうか…？

そこにエリートを1人投入しても、
果たしてどれぐらいの変化を
生み出せるでしょうか…？

もし仮に変化できたとしても、
どれぐらいの時間が
かかってしまうでしょうか…？

そうなのです。

「ダメなグループに1人の男が
やってきて、奇跡の復活を遂げた!!」

というのは、ドラマや映画でよくありがちな、人々が好きな鉄板のパターンなのですが…

現実的に一番早いのは、エリート1人を投入するよりも

「ダメな6～7割を入れ替えること」

です。

つまり、今までの習慣でこってりドロドロに汚れきった体内の6～7割を占める水分を、

「イキイキとした、ミネラルたっぷりの水と入れ替える」

ということができれば…

毎月2～3万円もサプリを買って飲み続けているサプリオタクや、

「これが美容の秘訣、酵素ドリンク!!」

と、原価を聞けば卒倒するぐらいの掛け率でぼったくられた商品を嬉しそうに飲んでいるカモたちや、

「コラーゲン、潤い、ビタミンC!!」

と高級化粧品セットを買い、毎晩、風呂上がりに必ず

「化粧水、しみ予防、クリーム、美白、そしてもう1つ…」

と5種類ぐらいの製品を
重ね塗りしている人達よりも…

「結果が出るのが早い」

と考えてください。

大切なのは、まず基本です。

同じ1の努力で、最も大きな
リターンが得られることは何か？

こういう考え方で取り組むと、
サプリを飲むとかビタミンが
どうこうという小技よりも先に…

「体の60%~70%に手を加える」

のが早いということが解るでしょう。

とにかく、日頃から飲む水の質を
可能な限り高めていけば…

朝から晩まで、あなたの心身に
満ちるエネルギーの質や量が
レベルアップするのを感じて
もらえることと思います。

「私はコーヒーを1日5杯、
後はジュースばかり飲んでるけど
このクリームのお陰でお肌は
いつもすべすべですけど!!」

と言ってくる愚か者もたまにいますが、
そんな人はナイアガラの滝から
身を投げたらいいと思います。

本当に、残念な人です。

そんなお肌に良くない生活を
していても美肌効果がある、
すごいクリームを使っているのなら…

いい水を飲めば、もっと輝くような
効果が出るのは間違いありません。

そこで満足せず、
もっと上を目指しましょう。

あなたが今健康でも、自分の体調に
不満があったとしても…

今よりも毎日エネルギーで満ち溢れた
状態になって、いつまでも健康で
若々しくありたいのであれば、

**「毎日どれだけ、質のいい水を
体に補給できるのか？」**

という点に注目してください。

この習慣が積み重なると、
あなたは病気知らずの人に
近づいていけることでしょう。

**汚い水には、ボウフラが湧いてきます。
綺麗な水には、悪いものは繁殖しません。**

そうです。

あなたの体の半分以上を占める水分が
常に綺麗な状態であれば…

病気やウイルスが繁殖する確率も、
ググッと減らすことができるのです。

そうすると、今まで病院や風邪薬に
使ってきたお金が、好きな事をしたり
好きなものを買うのに使えるように
なってくるのです。

風邪薬が新作の服に変わり、
診察料がちょっと贅沢な
ディナーに変わる人生…

無駄な消費が、あなたの心身を
より豊かにできるような意義ある
使い方変わっていくのです。

この人生を選ばないのは、
人生の無駄遣いです。

だから、人生の無駄遣いをする
残念な人達の群れから抜け出し、
一人勝ちしてもらうためにも…

これからあなたには、

「毎日、より質のいい水を
たっぷりと体に補給すること」

を毎日の使命にしてもらいます。

。。。

。。。

「わかりました!!水を飲んでできます!!」

待ちたまえ。

今、非常に悪い予感がしました。

どうも今、華麗に180度ターンして、
今すぐ駆け出そうとした中の
5人に1人は…

何かしらの早とちりをして、絶対に
殿が言わんとしていたことと
逆のことをやらかしそうな気が
したのです。

殿は武術の修行中、暗闇の中で
目隠しをして、木の棒でポカリと
叩かれるのを必死に防御したり、
身を躲す修行をしてきましたので…

その辺の危険察知能力は高い、
と個人的には思い込んでいます。

なので、勘違いによる事故が
起こる前に、殿は叫ぶのです。

「殿とあなたの!5つのお約束ッ!!」

。。。

失礼。

大切なことなので、いつもは
ダンディズムを追求している殿も、
ついつい力が入ってしまいました。

何故なら…

この5ヶ条を守らずに、
ただ水をイッパイ飲んだ人は…

必ず電車やバスに乗る度に、
自分よりも明らかに年上の人から、

「どうぞ、うふふ…」

と、笑顔で席を譲られるような
外見になってしまうからです。

「それは屈辱!!」

と感じるのであれば、
これからお話する

「水を飲むときの5つのお約束」

をしっかりチェックして…

「あっ…これ抜けていたな」

ということがあれば、メモって
習慣になるまで目に付く場所に
貼付けておきましょう。

それでは、順番にどうぞ…



1. 水道水をそのまま飲まない

これは何度も言っていますが、
水道の水の中には塩素や
トリハロメタンなどの有害物質が、
カーニバルの如く入っています。

**コップ1杯の水道を飲むだけで、
あなたの腸内菌は、ほぼ全滅します。**

殿が外食の際に、コップの水を一口
飲んだ後、ずっとペットボトルの水を
飲んでいる時は、

「普通の水道をそのまま出している」

という時だと思ってください。

車に、半分ぐらいドロが混ざった
ガソリンを入れると、車が壊れて
動かなくなってしまうように…

質の悪い水を飲んでしまうと、
逆に体が不調になってしまいます。

だから、水道水にはご注意を。

海外の水は飲んではいけない
というのは、今ではほとんどの人が
知っていることですが、日本でも
最近はお断できません。

確かに、海外の水道水のように
得体の知れないウイルスが
混入している可能性は低いのですが…

その水の中にいたバクテリアやウイルスを殺すのに貢献した化学物質がたっぷりいますので、違う意味で危険性が高いのです。

今は、蛇口に取り付けるだけで水道水の不純物を取り除いてくれる小型の浄水器も安く出ているので…

品質や性能を求め始めるとキリがありませんが、とにかくまずは家の水道に浄水器をつけておきましょう。

ちなみに、あまり神経質になる必要はありませんが…

うがいをする時も、浄水器で綺麗にした水を使いましょう。

殿は、宿泊先のホテルではペットボトルの水でうがいをするようにしています。

あと、殿が呼吸器系を綺麗に洗浄する方法としてお話している

「ネティポット」

に使う水は、絶対に浄水かペットボトルの水を使いましょう。

水道水の中に含まれた化学物質が鼻の粘膜を傷つけ、呼吸器系が弱るので、この点は注意してください。

2. 水は常温をキープする

簡単に言うと、

「ぬるいと感じる水」

を飲みましょう、ということです。

温かい白湯（空気を取り込んで沸騰させたお湯）でも構いません。

この水に関しては、専門家の

「朝起きたら、睡眠中に失った水分を
補給する為に、コップ1杯の水を
飲みましょう」

という意見は一致しているものの、

「キンキンに冷えた冷たい水で、
体をシャキッと目覚めさせるんだ!!」

「水ではない、お湯が一番体に
優しいから、白湯だ!!」

と、意見が様々に分かれています。

殿はキンキンに冷えた水も、
白湯も両方試してみましたが…

結論としては、

「人肌程度のぬるい水」

が一番安心だと思っています。

「冷えた水で、体と腸をスッキリ
目覚めさせるんだ!!」

と言って、夏の朝でも冷蔵庫で
キンキンに冷やした水を飲んだり、
氷を入れた水を朝からグイッと
一気飲みする人もいますが…

殿は基本、オススメしません。

それは何故か…？

一番の理由は、

「お腹が頑丈な人もいれば、
お腹が弱い人もいるから」

です。

体が頑丈な人だけに通用する
健康法を鵜呑みにして真似をして、

「逆に体調を崩してしまった」

という人の話をたまに聞きます。

「自分に合うかどうか？」

をよく考えずに取り組むと、
逆効果になることがあるのです。

殿は冷たい水を飲んでも平気ですが…

お腹が弱い人は、冬場に室温で
冷えた水をそのまま飲んだだけで、
腹を下したと言っていました。

そんな人に対して

「朝は腸を目覚めさせる為に、
冷たい水を一気に飲むんだ、
ガハハハハ!!」

とすすめて飲んでもらっても、
いい結果にはなりません。

老若男女問わず

「生きた水をたっぷり飲むこと」

は間違いないアプローチです。

だから、毎日綺麗な水を
補給してあげることが大事です。

ただ、例えるなら

「軟水が合うか、硬水が合うか」

というような個人差はある、
ということを知らないと…

既に健康で、体が丈夫な人の
真似をした体の弱い人が、
更に体調を崩すこともあるのです。

そんな訳で、殿は自分の体験と
今まで見てきた人達の結果から

**「飲むのは基本的に、
ぬるい水がベスト」**

だとお伝えしております。

特に、朝一番の水はできるだけ
常温の水を心がけています。

何故なら、

「腸がびっくりするから」

です。

ご存知の方も多いと思いますが、
冷えた水を飲むと、あなたの
胃腸の温度は一気に7℃程度
下がってしまいます。

例えるなら、熟睡中に
いきなり顔に氷水を
ぶっかけられたようなものです。

さて、どうでしょうか…？

これは、シャキッとして

「爽快な朝の目覚め」

になるでしょうか…？

様々な意見はあると思いますが、
朝起きてすぐに、冷えた飲み物を
飲んだ時のあなたの胃腸も、
同じ目に遭っていると考えてください。

胃腸の弱い人であれば、寒さで
内臓が硬直したり、働きが衰え…

殺菌効果が弱まり、
消化不良を起こして

便秘の原因を作るかもしれません。

別に、仕事終わりのビールや
ワインまでぬるくして飲む
必要はないと思っていますし…

お腹が平気だという人は、
冷たい水を飲んでもいいでしょう。

ただ、

「朝一番の水は健康にいい!!」

と、冷えた水を朝から無理して飲み、
逆に胃腸にストレスと負担を与えて
不健康になっている人もいたので、

この辺はあなたのお腹の耐久度を
よく理解して取り組んでください。

特に寒い季節になると、部屋に
置いておくだけで水が冷えるので、

「常温」

ではないのでご注意を。

「水は、ぬるいと感ずる温度で飲むこと」

まずはこれを基本にしておきましょう。

3. 飲む量を迷った時の基準は、 体重×30ml

「1日に2Lの水を飲みましょう!!」
「いえ、1日4Lは飲みましょう!!」

健康の先生とトップモデルの
言うことは違いますし、

あちこちの健康の本や
セミナーでふんわりと語られる
1日の適正量も微妙に違います。

では、どの辺りの量を基準に
水を飲めばいいのかというと…

まずは基本として、

「1日2L」

というのを1つの目安に
するのが無難でしょう。

ただ、先ほどもお話したように
水の必要量も個人差があります。

その人の生活環境、
その人の健康状態、
季節や環境がどうか…？

夏なのか、冬なのか…
肉体労働か、デスクワークか…
元気なのか、疲れているのか…

そういった要因が関係してきます。

その人の体の大きさによっても、
必要な水の適量は変わります。

「身長 180cm 近い、殿」

と

「身長 150cm の女性」

では適量は違ってきますし、
子供と老人でも適量は変わります。

そういった個人差を考えた上で、
飲む水の量は1日2Lを基準に
考えておきましょう…と。

殿はこのように伝えていきます。

人が1日のうちに失う水分は、

「平均して2L～2.5L前後」

とされています。

。。。

そうなのです。

驚いた人もいるかと思いますが、
結構な量の水分が、いろんな形で
体の外に出ていっているのです。

トイレに行った時だけでなく、
わかりやすいのは汗です。

夏は特に解りやすいと思いますが、

人は寝ている間も汗をかいています。

これは、冬でも同じことです。

あまり気付かないだけで、
冬も布団や毛布の中では、
蒸気みたいに汗が出ています。

ずっと長い間、椅子に座って
立ち上がった時、背中やお尻が

「ほわん」

と湿った感じになったのを
覚えている人もいるでしょう。

つまり我々は、目に見えない
蒸気を季節を問わず、寝ても
覚めても常に発散しているのです。

そして、もう1つ。

実は、あなたがしゃべったり
呼吸をしているだけでも、
体の水分は失われています。

寒い時に息をすると、口から
白い息が出ますが、あれですね。

しゃべりすぎると口の中が
カラカラに乾きますが、
呼吸や会話でも水分は
どんどん減っていくのです。

そんな訳で我々は、気付かぬうちに
徐々に体の水分を失っています。

その量を平均すると、

「平均して2L～2.5L前後」

が毎日失われている計算になります。

「それじゃあ、毎日2.5Lの水を
飲まないといけないんじゃないの？」

と言われますが、あとは新鮮な野菜や
果物などの食べ物から、“生きた水分”
を摂って補うのがいいでしょう。

そうすれば、汗や尿、呼吸などで
失う水分はきちんと補えます。

「自分は日頃から、
水分の少ない食べ物ばかりだ…」

と思った人だとか、

どうもカロリーメイトや
パンのように、食べると
口の中の水分が持って行かれる
食べ物が多い自覚のある人は…

水を多めに飲んで、体内の
水分を調整しておきましょう。

ちなみに、参考程度に。

殿は夏には毎日2.5L少々。
冬は2L少々を平均して飲んでいきます。

極度な健康オタクの友人は、
1日4Lを推奨していますが…

実は、ミネラルたっぷりの
生きた水を飲めば、

「体内に浸透しやすい」

ので、そこまでの量を
必要としなくて済むのです。

そんな訳で、1日に必要な
水の量は平均して、

「2L～2,5L」

を飲むこと。

自分にとってどれぐらいの量が
適量なのか迷った時には、

「自分の体重×30ml」

というのが適量となります。

ふわっとした基準ではどうも
不安になる、という人は、
この計算で基準を知りましょう。

先ほども言いましたが、朝起きたら
最低でもコップ1杯の水を飲む習慣を
付けておくことをオススメします。

ちなみに殿は、500mlの水に
いろいろなモノを混ぜて飲んでいきます。

また、何を混ぜているかは
どこかで詳しくお話する予定です。

4. 食事中、食前食後の大量の水はNG

これもブログや腸内洗浄のお話で
何度も繰り返し言っていることですが…

食事に大量に水分を摂ると胃液が薄まり、
0-157 や食中毒にやられやすくなります。

胃液が薄まると消化にも時間がかかり、
内臓の負担は大きくなります。

「防御力、働きが同時に下がる」

とイメージしてください。

食べる直前に水を飲むことを
お勧めしている先生や、

食後に大量の水と一緒に
サプリメントを飲むことを勧める
健康食品会社がありますが…

食事前後の水分補給は極力
控えた方が、体調は断然いいです。

水を飲むタイミングは

**食前であれば 30 分前まで、
できれば 1 時間空けておく。**

**食後は 1 時間以上空けて、
できれば 2 時間空ける。**

と覚えておくと安全です。

食事中に水を飲むのであれば、
カップ1杯程度が無難です。

以前、殿が働いていた会社の上司は
ペットボトルの緑茶を1Lも
飲みながら食べていましたが…

確実に内臓は弱って、
悲鳴を上げていたのでしょう。

彼はいつもお腹の調子が悪く、

「1週間ほど出ないのが
当たり前の惨い便秘」

だったのです。

それで、腸内菌補充と言って
コンビニで毎回、

「菌が生きたまま届く!!」

と言う謳い文句のヨーグルトや
乳酸菌飲料を買ってきては、
必死に飲んでいましたが…

効果が出たのを見たことは
一度もありませんでした。

なのであなたは、成功した人の
真似をするのも大切ですが、

うまくいっていない人の行動や
習慣を見て、同じ間違いを避ける、
という方法も有効だということを
覚えておきましょう。

食事に大量の水分を摂る人は、
人よりも風邪をひきやすく、
食中毒にやられやすくなります。

**「飲む水の量はしっかりと、
食事時の水分摂取は少量で」**

と覚えておきましょう。

ちなみに、

「ワタクシはいつも、食事の時には
ワインをいただくのですが…
ホホホ、ごめんあそばせ!!」

という人は好きにしたまえ。

思う存分、ワインと食事の
マリァージュを楽しんだら
いいと思いますが…

「メリハリ」

を付けて、オンオフの日を
しっかり決めておきましょう。

毎晩毎晩、同じペースで
飲み続けているのは

「休みの日をもらえずに
働かされ続けるのと同じ」

ですので、そのうち自分に
強烈なしっぺ返しがきます。

くれぐれも、ご注意を。

5. 薄いペットボトルを避ける

ペットボトルのビニールのラベルは、
ペットボトルの材質まで軽く一緒に
溶けるほどの高温で貼りつけられます。

その際に、ほんのちよつとだけ
水の中にペットボトルの成分が
溶け出している…というのが
検査によって判明しました。

最近、ラベルをテープで
止めるタイプのものであるので

「安全でしょう!!」

と勘違いしている人も
増えてしまったようですが…

そもそも、あのペットボトルに
使われている材質の中に、

「危険なもの」

が混じっているので、
ラベルを熱で貼付けるのか
シールなのか以前の問題で
あることは確かです。

例えば、ペットボトルの下に
表示されている番号を見れば…

いい素材を使ってそのボトルが
作られているのか、それとも
悪質な材料を使っているのか…

その判断が一発でできるのです。

まあ、今回はそういった
マニアックな知識よりも基本の

「パッと持った瞬間に
固いペットボトルを選ぶ」

というお話だけしておきます。

最近ではエコと称して、
持った途端にベコベコ音がして
形が歪むようなペットボトルが
増えたように感じますが…

あの手のペットボトルは、
できる限り避けるようにしましょう。

一番いいミネラルウォーターは、
ガラス瓶に入って紙ラベルが
貼りつけてあるものです。

ただ、現実的にガラス瓶入りの
ミネラルウォーターを毎日買うのは
手間とお金がかかります。

なので、まず今回は

「容器の柔らかいものを避ける」

とだけ意識しておいてください。

薄っぺらくてベコベコした容器は、
薄い分熱に弱く、加工の段階で
成分が溶け出しやすい作り
になっています。

“エコ” “地球に優しい” という
甘い言葉と引き換えに奪われるのは、
“あなたの寿命” ということをお忘れなく。

そんな訳で、殿とあなたのお約束。

1. 水道水をそのまま飲まない
2. 水は常温をキープする
3. 飲む量を迷った時の基準は、
体重×30ml
4. 食事中、食前食後の大量の水はNG
5. 薄いペットボトルを避ける

この5つをしっかりと確認して、
できていないことがあれば
意識して行動を変えましょう。

以上、ここまでが

「いい水を飲んだ時に体の変化を
起こしやすくなる、“守りの知識”」

となります。

前置きが長くなりましたが、
いよいよこれからが本番です。

「自宅で」
「無制限に」
「極上の水を生み出す方法」

言うならば、自宅の冷蔵庫に
病気が治ると有名な、

「フランスの、ルルドの泉」

に匹敵するレベルの水が
常に詰め込まれた状態になる、
とイメージしてください。

今回、殿があなたにオススメする方法は、
“石”を使ったアプローチです。

世界各地で昔から驚くような
言い伝えのある

「病を治す水」

の正体は、実はこの“石”から
溶け出す天然の豊富なミネラルが
関係しているということが
近年、徐々に判明しており…

15年間、宝石の仕入れをして
世界中の宝石と出会い、

「石に関する知識」

を百科事典のごとく頭に
叩き込んでいた殿は、
その話を聞いて一瞬で
ピン!!と来たのです。

「たった1000円で、
ミネラルたっぷりの若返りの水を
自宅で無限に作りだす方法」

というのは“ある石”を使って
元気がない水に、天然のミネラルを
たっぷり注ぎ込んで生き返らせる
“蘇生のアプローチ”なのです。

信じるかどうか、やるかやらないか…？

それは、あなたの判断に任せます。

ただ、この蘇りの水を一度も
飲まずに死ぬのは果てしなく不憫、
とだけは断言しておきます。

何故なら、この若返りの水は、
飲んでよし、塗ってよし、
人にもペットにも植物にもよし、と。

様々な生命を蘇らせる奇跡の効果を
もたらしてくれるからです。

それでは、殿がどのようにして
自宅で若返りの水を無限に
生み出し続けているのか…

その秘密をあなたにも伝授しましょう。



それでは、今から体内に補給する
水の質を一気に引き上げる

「攻めのアプローチ」

についてお話しますが…

その前に、まずは簡単に今までの
復習をしておきましょう。

水をたくさん飲むのはいいのか、
それとも体に悪いのか…？

これ、たまに聞かれます。

何故かというと、水に関しては
健康法によって、または自然療法の
有名な先生によって、意見が
まっ二つに分かれているからです。

基本的には、

「水をたくさん飲みましょう!!」

という意見の方が多いのですが、
少数ながら

「水の飲み過ぎはよくない!!」

「2Lや3Lなんて、飲み過ぎ!!」

という専門家もいます。

真逆のことを言われて
混乱する人もいるでしょうが、
殿は経験や見てきた結果から

「水はたくさん飲む方がいい」

と確信しています。

やれ“水毒”や“体を冷やす”と
いろいろ注意する人がいますが…

殿だけでなく、尊敬している
自然療法の先生達は、

「水の飲み過ぎで体が冷えたり
老けたり病気になったこと」

は一度もありません。

水の飲み過ぎが良くないと騒ぐ人は、
おそらく単純に、

「キンキンに冷たい水を飲んで、
内臓がびっくりしている」

か、もしくは

「質の悪い水を飲んでいる」

のどちらかではないか…？
と思います。

例えば先ほども少し触れましたが、
もう少し詳しくお話ししましょう。

もし、あなたが水道水を
コップ1杯ごとくりと飲むと…

あなたの体内にいる腸内菌は
ほぼ全滅してしまいます。

それだけではありません。

心臓病になる確率 60%以上アップ、
ガンになる確率は 40%以上アップ、
という結果が出ています。

つまり、短期的に見ても
長期的に見ても、病気になる
可能性が高くなるのです。

水道水の害は、何も
飲み水だけではありません。

風呂場のシャワーを

「浄水器の機能が付いたシャワー」

に変えただけで、子供のアトピーが
治ってきたという話もよくあります。

古来より自然療法の“癒し”には

「水をもって行う癒し」

が多かったのも、なんとなく
理解してもらえるでしょうか…

「けど、お高いんでしょう…？」

フフ、どこかで聞いたセリフを
ありがとうございます。

質のいい水を求めた時に、
殿が唯一デメリットがあると
思っている点はこれです。

「お金がかかる」

ということですね。

殿は日本全国の

「これは体にいいよ、
健康になれるよ」

と有名な水から、知る人ぞ知る
隠れた名水まで幅広く、
自分の体で体験してきました。

メジャーなものであれば、
安定して質をキープしている

「日田天領水」

マイナーなものであれば、
細胞の1つ1つに沁み渡る
感覚を得られた

「戸隠岩戸清水」 (とがくし)

がオススメですが、困るのは

「そこらのコンビニで売っている
ペットボトルの水と比べると、
お高めの価格である」

ということです。

こういった水を毎日2L
飲み続けると、ザックリと
1人当たり5000円以上かかります。

そう、水だけで、です。

「昼食代の予算は、500 円です」

というサラリーマンであれば、

「10 日分の昼食代」

が水だけでかかるのです。

そりゃあ、

「これはとても体にいい水だ!!」

と頭では解っていても、
なかなか実行に移せないのも
当然のことでしょう。

だから殿は、今回この

「1000 円の初期投資だけで
ずっと生きた水を生み出せる、
美しい水の錬金術」

を、自信を持ってあなたに
お伝えしようと思ったのです。

**その石の中に含まれるミネラル数、
推定 1000 以上。**

水道水の中に含まれた塩素や
トリハロメタンなどの毒素を
ことごとく吹き飛ばしながら、

「エネルギーが失われた水に、
再び天然のエネルギーを満たす」

という働きを持つ、その石の名は…

「花崗岩」

です。

はい、

「かこうがん」

と読みます。



「あっ、これ知っている！
どこかで見たことある!!」

という人もいるかもしれません。

そう、間違いなくあなたは何度か
この石を目にしている筈です。

この石のまたの名は、

「御影石」（みかげいし）

つまり、お墓に使われているのと同じ石なのです。

この花崗岩を水道水の中に入れ、20分以上沸騰させると…

**花崗岩に含まれた“1000 を越える”
大自然のミネラル成分が水に溶け込んで、
ミネラルたっぷりの生きた水へと
鮮やかに進化させてくれるのです。**

ちなみに、市販のミネラルウォーターを温める場合は、一度沸騰させると水の質が変わってしまうので…

沸騰寸前で火を止めましょう、と言ったことがありますが、水道水の場合は、また別です。

「最低 20 分以上」

は沸騰させて、水の中に潜む毒素を飛ばす必要があるからです。

この沸騰させて毒素を飛ばす作業、浄水器を使っている人は化学物質をろ過できているのでしなくても大丈夫です。

浄水器を使わないで、水道の水を直接使ってコーヒーを淹れたり料理に使っているという人は、しっかり読んでおいてください。

「トリハロメタン」

あなたは、この名前を聞いたことがあるでしょうか…？

このトリハロメタンは、水道水に含まれている有害な物質の中でも、ずば抜けて危険な存在です。

水道水の中に含まれる“塩素の力”で発生し、ガンや流産の原因を作る恐ろしい有害物質なのです。

で、このトリハロメタンの困った特徴は…

「20分ぐらい沸騰させないと 水の中からキレイに消えない」

ということです。

みんな、このトリハロメタンや水道水の中に有害物質が入っているということは、知っているようですが…

とにかく一度沸騰させたらもう安全、という程度の認識しかできていないように思うことがよくあります。

「沸騰させたら、塩素が飛ぶから安全」

と言って、水道水を5～10分程度沸騰させただけで、コーヒーを普通に出してくる恐ろしい喫茶店がありますが…

危ない危ない。

トリハロメタンは、最低でも
15分は沸騰させないと消えません。

しかも、ここでもう1つ、
残念な勘違いについて
お知らせしなければなりません。

実はこの有害なトリハロメタン、

「温度の高い水」

の中にいると、常温の水の中に
いる時の2, 3倍のパワーを
発揮してしまうのです。

つまり、

**「中途半端に沸騰させたお湯が、
一番命取りになる」**

ということなのです。

「浄水器を使わずに」

「軽く数分、沸騰させただけ」

この条件が揃うと、トリハロメタンは
通常の2, 3倍のダメージをもらたします。

中途半端に沸騰させた水道水を
飲み続けた女性の流産率が15%
アップしている理由の1つは、
これだと言われています。

けれども、トリハロメタンや
様々な有害物質がギッシリ入った
水道水の中に、

「花崗岩」

を“ドボン!!”と沈めて、
約 20 分沸騰させると…

水道水に含まれた毒素は
綺麗に消失し、あなたの体を
細胞レベルから修復してくれる

「ミネラルたっぷりの水」

に生まれ変わるのです。

この花崗岩は、鉱物専門店や
天然石の店でも売っていますが…

もっと簡単に手に入って、しかも
効果が高い花崗岩があるので、
もし買うならこれを選びましょう。

その石の名前は、

「麦飯石」 (ばくはんせき)

です。

**花崗岩の中でも、水を浄化して
ミネラルを補給する能力が
最も高いと言われているのが、
この“麦飯石”なのです。**



この麦飯石は、楽天や Amazon で
1000 円ほどで簡単に手に入ります。

たまに中国産が販売されていますが、
手に入れるのであれば

「岐阜県、白川産」

を購入しましょう。

麦飯石は、ネット上では

「一晩水に浸けておくだけで、
水質を浄化してミネラルを
補給してくれる奇跡の石」

と説明されていますが…

石を浸けておくだけでなく
沸騰させる一手間によって、
ミネラル補給の効果や
浄化力は倍増するのです。

そのままの水道水であれば、
先ほどもお話したように
最低でも 20 分以上、
煮出す必要がありますが…

浄水であれば、5 分でも
10 分程度煮出すだけでも
ミネラル効果は得られます。

後ほどお話しますが、ポイントは

「お湯が冷めるまで、
麦飯石はずっと浸けたまま」

にしておくことです。

殿は基本、この奇跡の水を
飲む時には、前の夜に一度
グツグツ煮出しておいて…

そのまま一晩置いて、
翌日に飲むようにします。

水を煮出す時には、最近では

「森修焼」（しんしゅうやき）

の鍋を使って煮出しています。



なお、麦飯石について知りたければ、
こちらのページが詳しくて正確だと
思ったので、記載しておきます。

<http://www.bakuhan-seki.co.jp/>麦飯石とは/

残念ながら、大手メーカーや
健康食品の専門店になると、

「たまに目に見えない不思議な
パワー系のお話」

という余計な尾ひれを付けて
力説してしまう傾向が多いので…

情報を手に入れるのであれば、
こういった所から取るのが
ベストだと思います。

この麦飯石の効果は、
鉱物の研究を 30 年以上続け、

「日本中のどこに、どんな鉱物が
眠っているか全て把握している先生」

が、

「不純物がたくさん入った水道水を
ミネラルたっぷりの天然水に
生まれ変わらせる、希少な鉱物」

として、一押しの石です。

殿も他にいろいろな効果のある
石を研究してはきましたが、
人に聞かれた時には一番に

「麦飯石!!」

と言っているぐらい、
この石の働きは鉄板なのです。

殿は宝石屋で約 15 年、毎日
様々な石に囲まれた環境で
働いていたこともあり…

宝石が身体に与える
エネルギー的な効果だけでなく、

宝石までは至らない鉱物や化石といった石に関しても、かなり深く学び続けてきました。

その殿が情熱を傾けてきた15年の倍の年月、30年も鉱物を愛して研究し…

実践、体験を積み重ねた人が辿りついたのがこの麦飯石です。

その効果は、殿も実際にずっと体験していることもあり、

「まずは麦飯石。

飲んでみて、塗ってみて、一度体験してみると良い…」

という天の声を、人々に投げかけているのです。

…という訳で。

30万円する浄水器であるとか、和歌山の“金の水、銀の水”とか…

お金をたっぷりつぎ込めば極上の水を毎日飲めますが、

**「現実的な生活の範囲で、
極上のライフスタイルを」**

というのが、殿の求める理想の健康法であり、

「そりゃあアンタ、
それだけお金をかけたら
健康だろうけど、
私には真似できない!!」

といった、金持ちならではの
健康法を人々に誇示して
いい気になっている奴らに、

「どうだ!!」

と庶民ならではの叡智を
思い知らせてやろうと日々、
奮闘中の殿の切り札の1つが…

この麦飯石だということは
忘れないでいただきたい。

要は、それだけスゴいんだよ、
ということです。

さらっとあなたは知ったけど、
ここに辿り着くまでには
スゴい道のりだった訳ですから。

その効果をできるだけ早く、
しっかり毎日体験してほしいと
願う次第です。

ちなみに殿は、旅に出る時は
持ち運ぶペットボトルや
瓶の中にも、小さめの

「麦飯石」

を放り込んで飲んでいましたが…

人前でその“麦飯石入り”の
水を飲む度に、

「それは何ですか…？」

「私にも一口、いただけますか？」

「その石、ちょっともらえませんか？」

の三段階で、控えめな追いはぎに
遭い続けた為、最近は自粛して
旅先には他のグッズで代用を
することも増えてきました。

とにかく、これからは少なくとも
自宅にいる時には、水の質に
こだわって補給すること。

今日から意識してください。

どんな目的を果たそうとしても、
どんな夢を打ち上げたとしても、
一番大切に必要なのは

「元気に動ける体」

です。

その体の半分以上、
60%~70%を占める水を
ミネラルたっぷりの上質なものに
高めることができれば…

そして、その習慣が毎日続けば…

なんとなく、自分が身も心も
果てしなく元気になって
過ごしている自分の姿が

想像できるのではないのでしょうか。

そして、もしあなたが常に
元氣でご機嫌に過ごしていれば…

**あなたの周りで生きている
大切な人達も、笑顔で楽しい
毎日を過ごせるようになるのです。**

あなたが健康になることは、
あなただけが得するのではなく…

あなたに関わる全ての人達を
笑顔にする為に必要な、
土台だと思ってください。

この土台を創り上げる為に
必要になるのは、他にも

「血液洗淨」

「呼吸」

「睡眠」

「運動」

があり、今回の水に関しても
まだまだ奥深い知識が
いくつか残っていますが…

今回はここまでにして、
本編に回すとして…

まずは今回お話した“麦飯石”を
実際に体験してください。

それでは、また。



=====

Q & A

=====

今回のお話に関しては、
数十通の質問をいただきました。

その答えの一部は、本編に
追加で説明を加えましたが…

ここで改めて確認して、
理解を深めた上で取り組んで
もらえればと思って、再度
掲載しております。

参考にして、より確実に
麦飯石や水の効果を得てください。

Q：花崗岩は水道水の中に
入れるだけでいい、という
説明をしている店がありました、

「20分以上沸騰」

させないとダメですか？

A：はい、効果を最大限に得たいなら、
20分以上沸騰させてください。

殿がこう言うのには、
2つの理由があります。

1つ目は、実際の検査結果で

「20分以上沸騰させないと
消えない有害物質」

が水道水に存在することが
わかっているからです。

浄水器を使っている場合は、

「煮出す時間が多ければ多い程、
しっかりとミネラルが補給される」

ぐらの認識でも問題ありませんが、

「浄水器を使っていない
水道水を使う場合」

は20分以上沸騰させないと、
毒素の排除が確実に弱まります。

そして2つ目の理由は、

**「大量のミネラルが溶け出す瞬間は、
沸騰させて火を止めた後である」**

ということが解ったからです。

もちろん、普通に麦飯石を一晩
水の中に浸けておくだけでも
効果は十分に得られますが、
殿と同じように

「どうせ同じ努力をするのなら、
最大の効果を得たいのです!!」

と思う我が同志達は、
是非きっちり沸騰させた後…

ミネラルがじわじわと水の中に
溶けていく雰囲気味わって
ニヤニヤしてほしいと思います。

**Q:浄水器を通した水の中に
麦飯石を浸けるのがベストと
言うことでしょうか？**

**A:はい、そうです。
正確には、煮出すのがベストです。**

今回の“20分煮出す”というお話は、

「浄水器を使わない水道水でも、
ミネラルたっぷりの生きた水に
変えてしまう裏技」

です。

つまり、浄水器で綺麗にした水道の水を使って煮出すと、更に良い水ができますし…

「ミネラルウォーター」

とは名ばかりの、ミネラルが死んでいるペットボトルの水に麦飯石を一晚浸けるだけでもかなりの変化はあるでしょう。

ただ、もしあなたが最大の変化、最大の効果を体感したいならば…

浄水、麦飯石、沸騰の組み合わせが一番だ、と殿は断言しておきます。

実際にやってみると解りますが、20分以上沸騰させると、半分近くの水が蒸発します。

だから、浄水器を使った水ならもう少し煮出す時間は少なめにしてもいいと思いますし、

殿のように、冷ました水をビンやペットボトルに入れて、

その中にさらに麦飯石を放り込んで保存するのもいいかと思います。

浄水+麦飯石+沸騰

が最強の組み合わせだ、と
覚えておきましょう。

この組み合わせで 20 分
沸騰させたら最高ですが、
5 分だけでも効果はあります。

とにかく、まずは自分が
できる範囲で取り組みましょう。

朝は時間がない!!という人は、
殿のように夜寝る前に沸騰させて、
一晩放置しておくのがベストです。

**Q: 石屋さんにいったら、
お墓の石を削った余りの石なら
あると言われて、取りあえず
もらいましたが、効果ありますか？**

A: はい、効果は同じなので大丈夫です。

ただ、なんとなく墓石と思うと
いい気はしないと思うので…

基本的にはネットで麦飯石を
買う事をお勧めします。

30 年以上石について研究して、

「日本のここには、
こんな性質の石がある」

と完璧に理解している先生は、

「同じ効果なので気にしない」

と言われましたので、
墓石でも問題はありません。

ただ、縁起を担ぐ人や

「なんとなく気になる」

という人は、人は1000円出して
麦飯石を使いましょう。

失くさない限り、麦飯石は
半永久的に使えます。

**Q:水を飲むと、やたらトイレの
回数が多くなりました。
これで大丈夫なんですか？**

A:はい、大丈夫です。

専門家の先生はいろいろと
言うかもしれませんが…

「ざぶっと飲んで、
ざぶっと出している」

と考えてください。

あなたの体内の汚れを水で
洗い流す、というイメージが
一番わかりやすいと思いますが…

純粋な水を補給して、体内を

綺麗に洗い流し、溜まっている
悪い水をどんどん追い出している、
というイメージを持ちましょう。

これを続けるうちに体内が
どんどんクリアになって、

「循環力」

が高まってきます。

そうなったら、こっちのものです。

恐らく体が軽くなる、
疲れにくくなるという
基本的な変化の他に…

感覚が鋭くなったり、
鏡を見たときに自分の外見が
若返って見えるようになったり、
反射神経が良くなったり…と。

自分の肉体機能や神経の働きが
覚醒してくるのを感じる筈です。

リンパ、血液、生命電気、
“氣”とも言われるエネルギー…

あなたの体の中には、
様々な流れが存在しています。

殿がよく、

「まず腸内洗浄です」

「運動をしましょう」

「深い呼吸をしましょう」

そして、今回のように

「質のいい水をたっぷり
飲む習慣を身に付けましょう」

と言っているのは、

「循環力の高い体」

が手に入ると、若々しく美しく、
エネルギーに満ち溢れた肉体が
簡単に手に入るからです。

今回の水のテーマはまさに、

「循環を高める秘訣」

だということに気付いて
いただけたと思いますが…

この水を意識しながら、
今までお話してきたように
腸内洗浄をして体内に溜まった
宿便や毒素、重金属を押し出し、

運動をして血液やリンパの流れを
促進して老廃物の排出を促し、
脂肪を燃焼しやすい体を作り…

「絶えず循環している体」

「病気のない美しい体」

を手に入れてください。

イメージしてください。

水道管の中を、

「ドロドロの泥水」

が流れている状態と、

「純粋なミネラルウォーター」

が流れている状態では、
どちらの方が循環がいいのか…？

答えは言うまでもありません。

今回のお話は、あなたの体の
60%から70%の質を高める
基本のお話でしたが…

これを実践し続けていけば、
あなたの血管を流れる血液や
リンパ管を流れるリンパ液の
循環はアップしていくでしょう。

不健康な人の体内は、濁りきって
どろどろの泥水があちこちで詰まり、
ゆっくりグルグルと体内を
巡っているようなものです。

今まで水を飲むという意識が
あまりなかった人は…

これからは、水を飲む度に
体内の循環力がアップする
というイメージを浮かべながら
飲むようにするといいでしょう。

**Q：麦飯石のメンテナンス方法と、
使用期限を知りたいです。**

**A：麦飯石や花崗岩に関しては、
半永久的に効果が持続します。**

麦飯石には、水に浸すことで
ミネラルが溶け出していく
ミネラル補給効果と…

表面に空いた無数の孔に
塩素や化学物質、細菌を引き込み、
ボッコボコにやっつけて
分解する効果があります。

「ミネラル補給と、毒素分解」

の2つの働きです。

水をグツグツ沸騰させると、
麦飯石にやっつけられた毒素は
蒸発して蒸気と共に消えます。

だから基本的に、麦飯石は

「半永久的に効果が持続する」

とされています。

つまり、石を失くしたり
有害な物質で汚染されない限り
ずっと使える、ということです。

ただし、麦飯石と同じように

「水に浸けると、ミネラルを
補給してくれますよ」

と言われている鉱物全てが、
半永久的な効果を持つ訳では
ありません。

中には、水の中にある悪い成分を
スポンジのように吸いとることで、
水を浄化する鉱物もあります。

だから、そういった働きを持つ石は
浄水器のカートリッジのように、
“定期的に変換”しないと逆効果に
なってしまいますので、注意しましょう。

「ミネラル補給」
「浸けておくだけで、水が綺麗に!!」

という効果を持つ鉱石は他にも
いろいろあって、試してみるのは
非常に楽しいのですが…

くれぐれも、全てが麦飯石のように
半永久的に効果が持続する訳ではなく、
“効果の期限がある”ということを
理解しておいてください。

次に、これは麦飯石に限らず
どの鉱物にも共通する
メンテナンス方法です。

定期的に行って、麦飯石を常に
ベストな状態にして使ってください。

何事も定期的なお手入れが

必要ですが、気を付けるべき
ポイントは2つで、簡単です。

1. 1ヶ月に1度は、10分ほど煮沸する
2. 1ヶ月に1度は、天日干しをする

これだけですが、このひと手間
毎日ミネラルたっぷりの生きた水を
飲むことができる訳ですから、
忘れずやっておきましょう。

いつも、または定期的に麦飯石を
煮出して水を作っている人は、
天日干しするだけで構いません。

干す時は、晴れた日を選んで
1日干しておけば、充分です。

あと1つ、この麦飯石をガーゼや
ネットに入れて湯船に漬けておくと…

風呂のお湯に混じった毒素を吸収し、
肌に潤いを与える自宅の温泉ができます。

手軽で効果が高いので、是非お試しあれ。

**Q：沸騰させた後の水は、
どう保管すればいいでしょうか？**

**A：冷ましてから、別の容器に
移すだけでいいでしょう。**

最近は面倒なので、殿は大きな鍋で
麦飯石を沸騰させて火を止めた後に…

鍋に入れたまま一晩置いて、
翌日、水を飲む時には

「おたま」

を使って鍋からコップに
水を注いで飲んでいきます。

以前は、“じょうご”を使って
ビンやペットボトルに入れ替え、
保管したり持ち運んでいました。

今は時間短縮のため、
鍋から汲むことが増えました。

容器に移し替える時には、
お湯が冷めてからにしましょう。

お湯が熱いままペットボトルに
移し替えると、容器の成分が溶けて
せっかくの生きた水が有害な水に
変わるので、ご注意ください。

天然の湧き水のパワーが、
湧き出した直後が一番
エネルギーが高いのと同様に…

作った水も、できるだけすぐ
飲んだ時の方が効果は高い、
と感じました。

ただ、3日分ぐらいまでなら
まとめて作り置きしても大丈夫です。

殿は、以前は旅に出る時には
ペットボトルの中に細かい

麦飯石を放り込んで持ち運びました。

ただ、人前で飲んでいると

「その中に入っているモノは何？」

と必ず尋ねられて、いちいち
説明が面倒臭いので…

人前では飲まなくなったり、
持ち運ぶ機会も減りました。

最近では、旅先にはミネラル補給用の
液体を持っています。

あなたも、場合によって
使い分けるといいでしょう。

以上で、“序章”を終了します。

細胞蘇生プログラム本編の第一章は、
引き続き“水”をテーマに、
更に深く切り込んだ…

「万病を撃退する水のお話」

になります。

どうぞ、楽しみにお待ちください。

