

プロローグ——馬王堆古墳が意味するもの

一九七二年、中国の湖南省長沙の郊外で、馬王堆古墳が発掘されました。

ここからは多くの歴史的遺産が出土しましたが、なかでも世界の注目を集めたのは副葬品に囲まれて出土した婦人の遺体でした。後の調査でわかったことですが、この女性は長沙国の大臣の妻でした。

何が世界の注目を集めたのか——。

それは、死後二〇〇〇年も経っていたのに、ミイラ化もせず、ほんの数日前に亡くなったような状態だったからです。ミイラはエジプトのツタンカーメンをはじめ世界中で出土されていますが、馬王堆古墳で出土した婦人の遺体は、それまでにわれわれが見て知っていたミイラとは比べものにならないほど「新鮮」だったのです。

肉や皮膚は完全に残り、肌には張りさえありました。なんと内臓も、罹患した病気が判別できるほどきちんと残っていたのです。彼女は狭心症を患っていたことがわかりました。さらに、のどに痰がつかえて窒息して死んだことすら判明したのです。

胃袋にはアマウリの種が一七六個も残っていて、その種を畑に蒔いたら、なんと！

発芽したのです。

遺体を分析した学者は「死後四日の状態」と発表しました。二〇〇〇年以上もの年月を経過した遺体が、死後四日程度の状態だったということです。

驚きの事実です。いったい、どうしてこんな奇跡が起こったのでしょうか。

その秘密は木炭でした。墓の周囲は五トンもの木炭でぎっしりと囲まれていたので。「えっ？ 木炭？」と、超自然現象的な答えを期待した人々は、そのありきたりの存在に再び不思議な感覚になったことでしょう。昔も現代も、木炭は身近なものとして存在しています。それが世界中を驚嘆させるほどの効力をもつなど容易には想像できません。

でも事実は事実です。木炭というものは、腐敗をさせない力が充ち満ちているものだったのです。ただごとでないほどの力であることは馬王堆古墳が物語っています。

木炭とは、木を完全燃焼させずに高温で焼いて炭化させたものです。木炭の穴の表面積は一グラム当たりで約三〇〇平方メートルあります。顕微鏡で見るとその表面は無数の小さな穴だらけです。この穴だらけの物質が木炭です。木炭は炭素の固まりでありミクロ（一ミリの一〇〇〇分の一）の穴の集合体ともいえます。

しかも、個々の穴は行き止まりでなく、なんらかの形で外に通じています。これは

通気性・通水性にきわめてすぐれています。さらにすごいことは、この穴には無数の細菌（善玉菌）が棲息していることです。どうしてこんな場所で生きていられるの不思議ですが、この細菌のもつ威力もただものではありません。

木炭にすごい腐敗防止力があるのは、木炭がいろんな性質をもっているからですが、その主なものは以下のとおりです。

- 吸着性——多孔性の穴が毒素を吸着し無害化する
- ミネラルの宝庫——炭化によりミネラル分が三倍以上に濃縮され、かつ水に溶けやすくなる。人体にフィットする有機的ミネラルの宝庫である
- 電磁波カット——テレビ、パソコン、携帯電話、電子レンジなどの電磁波は体に毒だが、木炭を置くだけで電磁波はカットされる
- マイナスイオン電子を供給——活性酸素がすべての病気の元凶だが、それを取り除き、プラスイオンとくっつき水にするのがマイナスイオンの力。木炭はマイナスイオンに満ちている。その威力により馬王堆古墳の遺体が腐らなかつた

木炭の威力はこのように半端でない力をもっています。だから、木炭を部屋のあちこちに置いておくことは、人の健康にとって有効なことです（ただし、部屋に置くだけではその力を十分に發揮できませんが）。

その木炭をスムーズに食べられるようにしたのが焙煎玄米粉なのです。部屋に置いての体外からよりも、体内で木炭のもつ威力を活用できたら、これだけで素晴らしい食養生効果を発揮することができます。

本書で紹介する焙煎玄米粉の特効性もまた、昔からあるものですが、その効力が見直されたのは、じつはごく最近のことです。科学技術は日進月歩に発達し、私が従事する医療界においてもさまざまな医療技術や医薬品が開発されています。しかしながら、その効果だけをいえば、焙煎玄米粉の足下にも及ばない程度なのです。じつに不思議なことです。

しかし、これはまぎれもない事実です。単なる言い伝えや民間療法の一つ、ではありません。現代科学のすぐれた点は、新しきものを創造する力もあるかもしれないが、それ以上に分析科学が進歩したことです。遺伝子工学もその一つです。昔はメカニズムがわからなかったけれども、現代科学で分析してみると、多くのことがわかるようになってきました。

その現代科学による分析でも、私の医療経験においても、焙煎玄米粉は食養生に抜群に効果があり、さまざまな疾病の治癒や健康維持にこれほどすぐれた食品はないといつていいほどのものです。

本書では、馬王堆古墳で出土された女性遺体の驚くべき現象の謎解きのように、食養生における「焙煎玄米粉」を紐解いていきたいと思えます。また本書では、なぜ人は病気になるのか、そしてなぜ現代医療ではなかなか治らないのか、という現代医療の問題点も明らかにしました。そのうえで、食養生による病気治しの根本的方法を示し、その有力な一つである焙煎玄米粉の効果の秘密を知っていただき、これを活用していただきたいと思います。

二〇一三年八月

鶴見隆史

プロローグ——馬王堆古墳が意味するもの 3

第1章 最新食養生における「玄米」と「焙煎玄米粉」—— 15

酵素栄養学からのアプローチ 16

焙煎玄米粉は食べられる炭 19

「黒焼き」はすぐれた民間療法 21

万能薬・玄米の黒焼き「玄神」 23

玄米は穀物の王様 25

玄米の効用 29

それでも玄米粒食をすすめない理由 33

玄米菜食で体調をわるくする!？ 47

不可能だった玄米の粉化と炭化 50

「玄神」を現代に再現 53

焦げによる発がん性の心配はないか？ 58

第2章

焙煎玄米粉の作用と効果

新しい焙煎玄米粉の製造技術 59

焙煎玄米粉は高エネルギー 63

焙煎玄米粉の特性 65

1 焙煎玄米粉の効果 72

粉炭としての効果 73

多孔質による作用 76

マグネシウムの価値 80

マグネシウムの降圧効果 87

ビタミンB群の効果 90

フィチン酸（IP6）の効果 93

フィチン酸（IP6）の抗がん作用 95

フィチン酸の毒素除去効果 98

最強の抗酸化物質 99

制がん効果について（免疫賦活作用）

繊維の効果

104

鉄分の補給

106

珪素の効果

107

2

焙煎玄米粉の疾病改善作用

109

多種多様な疾病に効果的に作用

109

焙煎玄米粉で完治した症例

118

第3章

慢性病・難病を完治へと導く三つのメカニズム——

127

1

スカベンジャー（抗酸化）

129

酸化⇨サビ⇨老化すること

129

活性酸素はあらゆる病気を引き起こす

131

酸化はプラズマイオン化、還元はマイナスイオン化

134

フリーラジカルの活性酸素は細胞にダメージを与える

136

プラズマイオンは活性酸素の元になる

139

高層マンシオンは上階ほど体にわるい——プラズマイオンが多い

140

2

マイナスイオンは健康によい 142

マイナスイオンの最も出ている優れたものは何か!? 144

地球上で放射線の出ている所はない 145

バードガースタインのホルミシス効果 148

体の中のスカベンジャー（抗酸化）機能 150

生食は最良のスカベンジャー 152

生食以外のスカベンジャー食品 153

自然免疫力

154

自然免疫と獲得免疫 155

NK（ナチュラルキラー）細胞は腸管で作られる 158

小腸に免疫物質が七〇%もある理由 159

がんの便やオナラは悪玉菌だらけで臭い 160

発酵は善玉菌が働くこと 162

腐敗は悪玉菌が働くこと 165

酸敗は脂肪が腐敗すること 169

大腸がんはニトロソアミン＋二次胆汁酸で起る 170

3

- アレルギーは窒素残留物が原因 171
- 異常発酵は炭水化物の消化不良 173
- 腸管免疫力が高まると病気は治る 175
- 便は腸内細菌・腸管免疫のパロメーター 176
- 腸管免疫の主役・プロバイオティクス 180
- 腸管免疫の名脇役・プレバイオティクス 182
- 食物繊維** 184
- 第六の栄養素 184
- 便は多いほどよい 186
- 食物繊維が足りない！ 188
- 不溶性食物繊維は便通を促進して、がんを予防する 192
- 水溶性食物繊維は消化吸収を促進し、コレステロールや血圧を下げる 196
- 食物繊維を上手に摂るコツ 197

第4章 病氣治しの根本を求めて

201

1 病氣と病人が増え続けている

何かがおかしい 202

日本の悲惨な現状 205

子どもが危ない！ 210

2 人はなぜ病氣になるのか

病氣を治せない西洋医療 212

西洋医療の限界 214

原因と結果の法則 216

西洋医療が主流の理由 217

病氣の原因は何か 218

病氣の根本原因を示したマクガバン報告 219

アメリカの発表を無視した日本 224

栄養指導の間違いが病氣を作っている 226

恐ろしい医薬品多用の弊害 230

医者が新たな病気を作っている?! 234

3 真の病気治しへのアプローチ 239

漢方↖食養生↖酵素栄養学 240

病気治しの実際 247

エピローグ——幸福な終末「PPK」に向けて 255