

ダイヤモンドは何かですか？

ダイヤモンド道

—EAVのドクター・フォルと
意識指数のデヴィッド・R・ホーキンス博士に
敬意を表して—

田村(・タカ)熾ひろ
(本名・富保)



サイババの言葉がヒントになって閃いた！
ダイヤモンドと共に生きながら心を磨く
神道でもなく
仏教でもなく
いかなる宗教でもない……ダイヤモンド道

朝一で水を飲むこととは……!!

毎朝、山蔭先生を思い出す。

永遠に続く、先生への思い。思いは、たったの「水を飲む」の一言から先生へと思いはつながる。

仏壇のご先祖への挨拶は、朝晩の欠かさないことの一つ。特に、朝の新しいお供えを用意している時に、必ず、山蔭先生を思い出し、お供えを準備しながらやることがある。それは、コップ一杯の水を飲み干すこと。朝起きたら、まずコップ一杯の水を飲むんだぞ、と教えられ、今も続く吾が習慣。寝ている間に、体内の水分が不足するようになる。だから、まず一杯の水を……、と教えられ、続けている習慣。飲み続けているだけで充分だが、改めて、初めてネット検索をしてみたら、その具体的な理由が山ほど書いてあった。

名医が教える「朝、1杯の水を飲む」だけで健康でいられる理由

「自律神経」や「腸」など、健康に関する数々のベストセラー本を手がける、順天堂大学医学部の小林弘幸教授。小林教授によると、病気を寄せつけず、いくつになっても元気な“病に嫌われる人”には、必ず毎日コツコツと続けている習慣があると言います。

そんな習慣の代表が“朝起きたらコップ1杯の水を飲むこと”なのだとか。これがなぜ健康につながるのか、『病に好かれる人 病に嫌われる人』の著者である小林教授に伺いました。

朝のコップ1杯の水が腸の動きをよくし、自律神経も整える

病いに嫌われる人が、毎朝必ず行っていること。その一つが、朝起きたときコップ1杯の水を飲むことです。

これは、毎朝続けている習慣です。

水を飲むという行為は、私たちの体にとっても大きな影響力をもっていて、飲むタイミング次第で、体の機能を高めることができます。

そして必ず飲んでいただきたいタイミングが朝です。

朝起きたときに水を飲むことは、寝ている間に失われた水分を補給するうえで大切なのですが、さらに重要なのは、「胃結腸反射」を誘導するためです。

胃結腸反射とは、簡単に言えば、胃腸の蠕動（ぜんどう）運動を促す反応のことです。

この胃結腸反射を、コップ1杯の水を飲むことで生じさせることができます。朝はまだ腸が動いていない時間帯ですが、このときに水を飲むと腸が目覚めます。そして胃に水の重みがかわると、胃の下の大腸の上部にまで刺激が伝わり、胃結腸反射が起こって、腸の蠕動運動が活発になり、自然な便意が誘発されるのです。水分によって便が柔らかくなり、スムーズに出やすくなる効果もあります。

便をため込まず、腸をよい状態にしておくことは、病気に嫌われるためには最も重要です。

腸は、消化と排泄を行うだけでなく、食べ物から栄養を取り込み、血液の質を決定づける重要な器官だからです。

私たちは、食事から栄養分を吸収し、その栄養を含んだ血液を全身に行き渡らせることで全身の細胞を養っています。

この血液を作るのが腸管なのですが、腸の動きが悪くなると、腸内でうっ血が起こり、血流が悪くなります。すると腸から必要な栄養素を十分に吸収できず、汚れた血液しか作れなくなるため、栄養素が細胞に運ばれにくくなります。そのため、全身の不調につながります。

このような事態を防ぐためにも、毎朝コップ1杯の水を飲んで腸の動きを活発にしていきたいのです。

ネットには、さらに詳しく

加齢とともに低下しやすい副交感神経を刺激して自律神経のバランスを整える

朝に水を飲むことのメリットはそれだけではなく、副交感神経を刺激することもできます。

自律神経の交感神経と副交感神経は、一日の中でリズムをもって動いています。体を興奮モードにする交感神経は、朝から優位になり始めて、昼をピークに夕方に向かうにつれて下がっていきます。一方、体をリラックスモードにする副交感神経は、昼からゆっくりと上がり始めて、夜に向けて優位になっていき、夜中にピークとなって、明け方に向かうにつれて下がっていきます。

朝は、副交感神経優位な状態から、交感神経優位に切り替わる時間帯で、副交感神経が低下しやすくなります。このとき副交感神経が過度に低下すると、朝からイライラしやすくなるので、下がりすぎを防ぐほうがよいのですが、これに一役買ってくれるのがコップ1杯の水です。

胃も腸も、自律神経のうちの副交感神経にコントロールされている臓器なので、水を飲んで胃腸を活発に動かすと、副交感神経を刺激することができ、下がりすぎが抑えられて、自律神経のバランスが整うのです。

加齢とともに副交感神経は低下しやすくなるので、その意味からも毎朝、コップ一杯の水を飲んで副交感神経を刺激することはおすすめです。

胃にある程度の重みを与えることが必要なので、水の量が少な過ぎたり、少しずつ飲むのでは効果は得られません。

コップ1杯程度（200～250ml）を一気に飲むようにしましょう。

簡単な方法なので、ぜひ習慣にしてください。

そうだったんだ！と、今になって知る、とんでも内容でした。続けていて良かった。顔の艶の良さは、とても78歳とは、自分でも思えないほどの艶やかさ。体内への水だったか……。

顔の艶と書けば、もう一つの、やっぱり水を書きしておかねばなりません。顔に朝晩吹きつけて伸ばすEAVオール50の「プリステイン・ウォーター」。EAVがやって来て最初に見つけたオール50の「美しいバランスと循環記憶水」。内容で覚えているのは、人間に必要な13の栄養素を希釈（薄める）して作る記憶水。しかし、当初私が以前会社があった神戸まで訪ねて聞いたことは、必須栄養素を集めた最初の水1ccを1000倍に薄め、その1ccをまた1000倍に希釈。それを9回繰り返して製品化したもの、と聞かされびっくりしたものです。元々の栄養素など一切ないでしょう。しかし、希釈する（薄める）ことで、元々含まれていた栄養素の気（今では波動と言った方が分かりやすいですね）、波動が強くなるのだそうです。EAVオール50だったから、以来、朝晩使い続けている。顔に吹きつけ伸ばすだけ。吾が人生に、貴重な唯一の化粧水なのです。

（⇒たか・され倶楽部15頁参照下さい。新サイズの紹介があります）

朝一杯飲む水にしても、結果的に顔の艶を保つ化粧水にしても、大切な水。水の惑星、地球では、水はすべての生命の源です。

皆さんも、努めて朝一杯の水を摂ることと、EAV50のプリステイン・ウォーターで艶々の顔を維持するように試してみてください。