

エドガー・ケーシーの 人生を変える健康法

福田高規 たま出版

(まえがき)

今、私の患者さんのお宅では、大勢の赤ちゃんがすくすくと育っています。おじいちゃんやおばあちゃんの治療に伺っているのですが、その赤ちゃん達に会うのが一番の楽しみです、キューピーさんの様に両手をいっぱい差し出して危なげない足取りで私の中に飛び込んでくる姿に夢中になってしまいます、生きる事の喜びがそのまま伝わってきます。又赤ちゃん達の昨日と今日の違いを見つけるのも楽しい驚きです。この本を読んで頂き、直ぐに実行していただければ嬉しい変化を体験していただけるでしょう。そこで今、全身の立ち姿を写真に撮る事をお薦めします、1年後には間違いなくのびのびとした姿勢、目の輝きと微笑となって、もしかしたら今の眼鏡や杖はもう写っていないかもしれません。

{ 第1章 あらゆる疑問に回答を与えた人 } 本当にそんな人いるの

～残念ながら 1945 年に亡くなりましたが当時の人々は数万の質問をして答えが得られ、記録され保管され、誰でもが調査し利用することが出来ます。

「老後の為に何を準備するのがいいでしょうか？」年を取るにしたがってあなた自身を円熟させなさい、人は心とその目的が若々しければ若く・いられるから、若く・いたければ優しく、友好的で、愛深くありなさい(転生の秘密 296 ページ～以下は数字で表示)

「精神病が簡単に治った」次々に専門に見て貰っても誰も力にはなってくれなかった最後の医師は滅多にない脳の病気でこれにかかれば必ず命はとられると宣言したが、この娘に対する答えは「馬車から降りるときにステップで脊柱の底部を打ちその損傷で精神の遅滞をもたらした」母親は娘が馬車から落ちたことを思い出し、指示通りに3つの脊椎骨を調整したところ3ヶ月後には同年齢の少女と学校で過ごせるようになった。47歳の郵便局長で2人の父親、躁鬱で医師の指示で精神病院に入ったが、妻の問い、に対する答えは「氷の上で転び、尾骶骨を傷つけた、湿電池を使用し、戸外に多くいる事」を指示され、その通りの治療で6週間後には退院し、やがて郵便局に復帰。

{ 第2章 超人エドガー・ケーシー } 不思議な能力～自分自身が催眠状態に

入ったままで、本人の顕在意識に全く影響されないで自由な潜在意識が同席している他の人々と会話する事が出来た。速記で記録し、お金を取らない条件でケーシーが他の人達の状態を述べ治療法の指示をするのが記録され、その記録をリーディングという1931年に、リーディングの保管、調査、研究、活用法の提供など目的に財団法人A,R,Eが設立され人類の遺産として残され管理研究されて、

そこを訪れる医師、学者、著述家、研究者達によって研究され応用されて多数の本が出版され、世界の人々に大いに役に立っている。リーディングは記録されているだけでも14256件、5万ページ、中でも体と病気に関する分類が最も多く8976件、次いで職業、結婚、家庭、育児、再生等のライフ・リーディングが2500件ある。その他は地球の歴史と未来、宗教の問題、夢、宝石、ピラミッド等リサーチ・リーディング等と呼ばれている。ケイシーは10歳の時に聖書を読んで深い感銘を受けて以来、1年に1回は聖書を初めから終わりまで熱心に読むことで自分の信仰の証とした、終生、釣りに喜びを見出し、餌をつけないで魚を釣る名人だったと知人が証言する程の凝りようだった、又ケイシーの作る菜園にできる野菜は、他では見られない程に大きく育ったという事である。「人間は再生する？」アーサー・ラマースという実業家は当時占星学に凝り、ケイシーに実験を依頼し、壮大な人間の魂の永遠の旅路について回答を引き出した「この人は嘗て僧であった」という言葉で、これがライフ・リーディングの始まりであった。

{ 第3章 人間の成り立ち } 霊体—魂体—メンタル体—身体

リーディングでは私達の1個の身体に意識があるばかりか、その60兆個の細胞の一つ一つにも意識があって、更に細胞が集まって器官となれば、その器官にも意識がある当然それぞれに意識があるからこそ、集合した時に仲間同士で協調して、それぞれに仕事を分担して働き、1個の生体として機能を果たすことが出来る。私達人間の一人一人も宇宙を構成している細胞の一つとしての意識を持ちながら、お互いに人間同士が調和し協力して、もっと高い意識に同調していかなければ、この世界はどうなるか分からない。「心は仕事師」リーディングの中で「心は生きているものの内にある活動する力である、創造者の気かイメージである」そして「心は仕事師である」「考えることは行う事である」「思考はしっかりとした物である」「考えることは、良くも悪くも具体化される」と繰り返し出てきて、病人や治療する人にも繰り返し私達に対する重大な忠告となっている。私達が平和を願うなら自分の心の中に平和を築き上げて初めて達成される問題である。「人間の意志の力」リーディングは私達の意味について、正に恐るべき事を云っている。

- ◎いかなる惑星の運行も、太陽や月の相の力も天上の主要部でさえも、人間の意志の統治以上のものではない。創造者は人間が初めて生きた魂となった時、人間の為に選択の力を与えたのだ。
- ◎占星学的にも、職業的にも、遺伝的にも、又環境と云えども、実態の意思や決心に勝るものはない。
- ◎いかに厳しい状況の中に生きていても、その実態の意思に勝る衝動はないしカルマ（動反動の法則）でさえも意志にはかなわない。
- ◎意志は存在の主要原理である。それこそ全てである・と信じている人を裏切らない。
~リーディングは繰り返し、人間の意志はその人の運命の創り手であると言っている。

伝家の宝刀を抜いて1つだけ残し他を斬って捨てる・諦め・道を明らかに

すると決心したら、唯一で無限の生命エネルギーと一体感となり生命の大道が見える。

{ 第4章 この世界とは } 変化の世界

身体全体 7 年毎に完全に变化してしまう部分によっては異なった反射の時期に変化。時間と空間の世界で、最も重要な事は、生命の連続という事であり時間はない。生命の連続が一つの時間で、生命の連続が一つの空間で、生命の連続が力である。「動・反動の法則」自分に出会う～「類は友を呼ぶ」「似たものは似たものを生む」「償いの法則」「因果律」「カルマ」～人は蒔いたものを刈り取るのだ。

{ 第5章 どう生きていけばいいのだろう } 本物は内にある～本物に出会いた

ければ、先ず自分の心を耕し、肥料をくれて、良い種をまき、それを育てなくてはならない。心を耕すのは意志で、肥料はこの世の出来事そして良い種が理想である。自分の行いで忍耐を持って育て、その結果を全て良いものを育ててくれる生命エネルギーに任せて待つ事だ。こうして自分が本物になった時、外部の本物が見えてくる。すると、本物を行動している人に出会える・書物とも出会う・体も食物も動物も、そして意識までもが本物を教えてくれるのだ。

「理想をハッキリさせる」～リーディングは「初めに目的を持ちなさい。今自分がどこにいるのか調べて、確認した上で、その場所から行動を始めなさい。そしてその結果は全てのおよき完全なものを与えて下さる・全一なる生命エネルギーに任せなさい」と。次に「他人への奉仕を選択の基準として、この人生の道をどう歩くか日々どう過すか他の人達と・どう拘りあっていくのか、どういう趣味や勉強をするのか」ハッキリさせる。最後に、現実の生活に適応する理想の家、財産、道具、健康法、運動法、食事法、一日の時間の割り振り等を決める。いつでも変化しない物差しになる理想に心の照準を合わせて「成った。成った。一つに成った。理想と全く一つになった、ああ、なんと素晴らしい！」最高の理想を確認する旅を公言し、感じ、感謝する。

その理想の達成に努力する時に運命の流れは大きく転換し周囲の人々や有様を変えて動き出す、やがてその流れとリズム気張らず焦らず悠々と乗っかっていけばいい。

「人生の目的」それぞれの魂は、根源的生命そのものである父の恵みと慈愛によって地上にやってくる事が出来た、魂が地上にやってくる目的は一人一人の実体の目的や意図を通して地上で活躍する事で父の栄光の輝かしい事を証明するものとなる為そして地上にある時、他人、親、子、兄弟、師、弟子、夫、妻、友人等とどんな関係が生じて、それぞれにちゃんとした目的があってそうなのである。そこで他の人達との交わり、付き合いを通して父の愛を・真実を・父の力の現れを賛美、全てであり、唯一の存在である父を、貴方の全身全霊で、全目的を持って愛する事である。

そして全ての人に「貴方が他の人にやってもらいたいように人々の為に行いなさい」

「泳ぎを覚える」～法則の意味は行動して初めて理解される。

知って何もしないのは生命の法則に反する事である。先ず知る事、次に知ったことを行動に移す事が、理解する事となる(900-429)どんな魂も偶然にこの世界に来た、なんてことはない、以前に抱いた理想を達成したくて生まれてきているのだ。そうして今でも、その理想の達成を求め続けている、というわけである(3051-1)あなたは貴方が人にもたらしたことだけを自分のものにして出来る。貴方が生き生きしていたければ、その生き生きを他の人の為に使って行動しなくてはならない。

～真・善・美について理解するには、それを実際に生活の中に生かしてみなければ、自分のものにはならない、それがこの世の法則だからである(1510)

{ 第6章 心と体はひとつ } 神経・ホルモン・リンパ

ある人が聞いた「私は両親のどちらから遺伝を多く受けているのでしょうか」答えは「両親よりも貴方自身から一番多く受けています。両親は靈魂が流れる時に通る河にすぎません」(323)

～リーディングの治療の根本は、歪んだ脊椎を調整する事で内分泌腺のホルモンの分泌を促し、脳脊髄神経系・自律神経系の活動を増加させることにある。又この調整によって、これらの神経とリンパや血液の循環のバランスも改善。

もう一つ特に重要なのは小腸の絨毛にある中心乳び管である生命が体を維持する上で特別に重要、ここでリンパの二分の一が生産され、他は肝臓で作られている、更にこの部分にはペイヤーズパッチという組織があり、ここで特殊なリンパが生産されて、交感神経節に運ばれて、交感神経と脊髄神経の接続調整の重要な働きをしている。

「経験は生もの」～経験は無意識の中に記録として残されて過去の経験した時と同じ環境が現れたり、以前と同じ刺激が五官に与えられると、前頭葉と関係なく働き始める、これはアレルギー反応や心身症だけでなく、一度覚えた泳ぎ、一度ひどい目に遭わされた人の顔を顕在意識は忘れても似た人を見ると鳥肌が立つとか、しかも無意識の中に蓄えられたこれらの記憶は体を失っても更に続いていくものである。

「病気の最大原因は恐怖心」心身の健康を人生の大きな理想として瞑想し、運動し、良い食事をとり、定期的にリンゴダイエット、ヒマシ油の湿布、蒸し風呂、オイルマッサージ等を実行し、自分がどこからきて何処へ行くのか知って最後迄元気で暮らす。

～周囲の人を嫌わなければ、胃や肝臓を痛めることはない、ねたまず、他の人の怒りを許す人は消化器の具合を悪くすることはないし、心臓の変調も起こさない(4021-1)

～恐怖は、それが自分の自信のなさから来ようと、自分が他人にどう思われているかという不安から来ようと、人間の大多数の病気の根元である(5459-3)私達に恐怖がある時は緊張が起こり、交感神経系・脳脊髄神経系の神経節に不調和をもたらし、その支配下の器官にも不調和・不協力・緊張を強いている。恐怖の闇を払うのは、今私達の内活動している唯一で無限の生命エネルギーを認めるという光があれば十分である。恐怖はこの世には存在せず、

明らかに私達の心が作り出した幻影にすぎない。

「希望こそ、命の導き役」～あなたの微笑によって、一言もしゃべらなくても、その日は他の人にとって輝かしい1日となる。そしてその例えほんの少しの間であっても、貴方は全世界の情勢に寄与しているのだ(2794-1)～悪を思わず、悪を言わず、悪を耳にしない、その時、真理が生命のエネルギーの流れとなって、心の隅々を浸し肉体を清らかにして活力を与え、失われた生気を取り戻してくれる(294)

「人間関係は病気のバロメーター」～最も偉大な人とは、全ての人達に奉仕できる人である(620-1)～正しい行為とは、正に親切である事・高い理想を持つこと・自己を捧げる事、喜んで盲人に手を貸す事、足の悪い人にはその足となる事(5753-2)親切を語り、優しく語れ、忍耐強くあれ、人のあら捜しをするな、他人を非難するな、無駄口をたたくな、そのことが体の状態の前途を変えるかもしれないのだ(3138-1)友好的でありなさい、子供達皆に微笑みかけなさい、優しい言葉は激怒を変えて喜びにする、貴方にもっと喜びのある1日をもたらす。他の人達にももっと喜びのある1日を作ってあげなさい、そうする事が自分にも平和と調和と喜びを見出す事なのです(5098-1)

「人助け」って何だろう？～その人が自分自身で生命エネルギーを活かして生活するように仕向ける事、決してその人を物質的に援助して、それだけでよしとするのではない、又その人が自分でしなければならない事を奪って私達がする事でもない。自分達だけの調和、協力ばかりで全体の命の事を考えない行動をとっていれば、あたかも体の中の癌細胞と同じ行動を、社会や生命エネルギーに対してしていることになる。

「利己主義は怖い」～ある46歳の女性が尋ねた「病気が罪であるなら私の腸と排泄の具合が悪いのは一体何に原因しているのですか」答えは「他の人を無視した罪である、この怠慢な態度は、他に人に悪意を抱く事や、他に人を恨むのと同じように、大変な罪となる」(3051-7)積極的に人生を生きる必要性がここにある、それが忍耐。

「進歩は“積極的な忍耐”から」～忍耐とは全ての徳を行動に移す事、それは私達を、他の人達を祝福する通路とする事、知っていることを日々適用する忍耐なしに、私達は進歩する事は出来ない、忍耐以外によって進歩する事はできない。忍耐とは私達の前に立ちはだかる困難を見きわめて、それに対する手立てを考え、行動し、その上で生命エネルギーの働きを待つという、常に積極的な意味がある。

「生命エネルギーに調和・協力する」～私達がかかる重い病気や成人病には、必ず前触れがあり、その中には軽い呼吸困難、疲れると話しづらい、酒好きなのに飲めない、一瞬気を失う、神経痛を放置、女性の生理異常、異常な食欲又は不振、肩こり、手足のしびれ、むくみ、発熱、大小便の異常等これらの異常には重大な関心を払うのが健康な生活を送る上で大切な事これらが無視して後日大きな障害になった人も多い

{ 第7章 生命エネルギーと親しくする } 困難に楽しく対処する方法

リーディングは。私達の内において、この世を統べる唯一の力である

P 5

生命エネルギーに聞く事が瞑想であり、お話しする事が祈りであると言っている。

～多くの人から人生相談を受けるが最も適切な答えを用意し、ひたすら待っていてくれるのは生命エネルギーであり、意識を静かにし、接触する事が出来るのは私達の無意識の中に眠っている宝庫である、問題を抱えてジタバタと焦っていたのがバカバカしい程簡単、嘘みたいに解決してくれること請け合いで、先ずやってみることだ。

「**祈り—生命エネルギーと話す**」～リーディングの教えてくれる祈りの言葉

1. 最高で完全な存在への賛美
2. 光であり、唯一無限である力を確認する
3. 恵み深く、慈愛に満ちた父の御意志に添います、という誓い
4. 御心が私の心や体を通して(用いて)他の人達への奉仕、援助、祝福が出来ます様にお導きを依頼する
5. その責任が果たせるように、心と体を保護してもらおう言葉
6. ただ感謝と、積極的な言葉の繰り返し

結果は、ありとあらゆる栄光と力を身につけ、最高の位にありながら御身を隠されて私達の下座につかれ、黙々とお仕事をなさっておいで、この偉大な方に全てお任せする。

～リーディングは云う「二人で祈れば2倍以上に、大勢で祈れば国家や地球の運命も**変えることが出来る**」「貴方の心の底から、唯一の主である主を愛しなさい、自分と同じように貴方の周囲の人達を愛しなさい、これを実行する事が地上の平和の近道」

「**瞑想-生命エネルギーに聞く**」本文の141～148ページ、具体的な瞑想の仕方・省略

{ **第8章 健康の決め手は何か** } 治す力は“一つの源”から来る

リーディングに示された治療法は霊的・心的・薬物・食事・運動・温熱・水・油精・各種光線・電磁・放射線・蒸気療法、外科手術、カイロプラクティック、オステオパシー、マッサージ指圧等極めて広範囲に及ぶ。「全て治す力は、内部の生命エネルギーの働きから来る、私達が心や体の不調を治したければ、自分の態度を変えて生命力を破壊的ではなく建設的に働かす事、憎しみ、悪意、ねたみは人々の心や魂や体に毒素を作り出すだけである」(3312-1)

「**体のゆがみ**」～大元締めが脳脊髄神経の通り道であり交感神経節を左右に配列している脊椎とその関節である、ここが病気治療、健康維持の最重要部分。又、同時に、この歪みは全身と関連しているので耳、手、足、頭、内臓等末端の小部分を刺激しても脊椎は見事に調整される。

{ **第9章 楽しくて気持ちがいいリーディング体操** }

元気になる一番の方法は運動「**リーディング体操の効果**」～50歳の女性患者さんは前こごみの猫背、よちよち歩き、両方の乳房をしこりが出来て摘出、元々栄養・薬好きで健康に注意していたが私の運動の話を聞き、

遠くの商店街に歩いて買い物・尻歩き(後述)ヨガを2年程続けていて後ろ姿は背筋がスッと立ち、運動部の女学生か歌手のように全身がスッと立っている。

ケイシー財団の副理事長が来日の際、講演で女性の**乳房のしこりや腫瘍を予防**する方法を紹介「毎晩休む前に首下からみぞおち迄の範囲を指先でトントン軽く叩く」

「**“体力”には2つある**」～家庭で自動車を買くと肥満、腰痛、関節炎、神経痛等増え、老人の筋肉低下は想像以上で一番弱い関節がその機能を維持できず老人性関節炎となって運動すると痛み、しないと変形が益々進む。記録挑戦ではない体力維持であり、**運動を怠けることは生命エネルギーに対する反発であり、一種の慢性自殺**。健康の大元である生命エネルギーが肉体をリズムカルに動かしていると感じ乍らする。

「**脊椎の調整がまず一番**」～一番にあげられるのが**“歩く”**筋肉を一斉に動かし脊椎調整の基礎、リーディングではしつこく、朝晩一定の時刻、一定の時間、表を歩くのが最高でよく眠れ、行動も軽やか体内に停滞している毒素の排出もよくなって若返ると。

◎ 四つん這い歩き(猫歩き) ◎ 尻歩き(腰痛、不妊症、ひざ痛等に効果)足を投げ出して手は真上に挙げ、お尻を床につけて歩く ◎ **頭と首の体操(別名眼の体操)** 戸外に立って歩き乍ら首の横曲げ、前後曲げ毎朝晩、寝る前に座ってしてもよい。次に首を軽く左右に振り軽く感じる側ばかりを3回顎で天井を刺すように十分傾ける、それから反対側へ3回、おわりに反対方向へグルグル回す3回、ゆっくりする。**この体操は眼ばかりでなく耳、鼻、口の健康にすこぶる良い血の巡りで頭にも良い。**

◎ **つま先の重要性**～リーディングのヒント～①毎朝の体操は素足で行う ②腕立て伏せの姿勢で腰を回す時は足先に刺激が行くようにする ③立って両手を頭上に挙げて伸びをするとき足先の指先で立つ事 ④全身の健康にすこぶる貴重な働きをするオイルのマッサージを足の指先にも行う ⑤足湯健康法は足先を最も刺激

「**緊張を追い出してしま**う」問～私は余りに働きすぎていて健康に悪くないですか？

答＝健康に悪い位に働き過ぎていると思っていれば健康に悪い、しかし、仕事を遊びとする良い機会と思えば健康には障らない。リラックスのポイントは**腰**にあり。手の平の中央部に**労宮**というツボがあり心身の疲れに最も効くと言われクルミで刺激。

{ 第10章 食べ物と食べ方 } ～食事のあり方はその人となりを作る

「**食べ物をどのように作用させたいか**」～私達が同じ粗末な食事をとっても感謝し、身体エネルギーが満ちてくると想像できる人は健康で元気に働くことができるが、こんなもの食べたってエネルギーが出てこないと考える人には、そのようにしか作用しない。

「**食事の時の心と体の状態**」～怒っている時に食事すると消化不良を起こし何歳であっても怒りながら食事すると体内に毒素が作り出される(3172-1)

「**水**」～誰でも1日にコップ5～6杯の水分を摂らなくてはならない、ジュース等でも水分ならばよい、身体に沢山の水分を入れておけば、身体の排泄は快調になる(137-20)

「**ビタミン**」～ビタミンC～身体中の全ての柔軟性に対して必要な

エネルギーを供給し、筋肉や腱、心臓の働き、腎臓・肝臓の収縮、唇の開閉、瞬き唾液の供給、顔面の表情筋等でビタミン C 欠乏は身体に害を与える。

- 「ゼラチン」～消化吸収されたビタミンに弾みをつけ分泌器官の力を強化するゼラチンは生野菜と一緒に撮ると有効に利用され、さもないとビタミンは有効に利用されない。
- 「カルシウム」～妊婦・関節炎の人にはカン詰め魚の柔らかくなった骨をドンドン食べるように薦め、肺の障害・喘息・風邪・せき・器官の障害にもカルシウムは極めて有効。
- 「酸とアルカリのバランス」～風邪はアルカリ性の体の中では存在しない(808-3) 正常な食事とは20%の酸性食品、80%のアルカリ食品の組み合わせ(1523-3) 柑橘類のジュースと穀物を同じ食事を取らない、コーヒー・紅茶にクリームやミルクを入れない、油で揚げた食品は食べない、白パン、ジャガイモ、スパゲティと一緒に食べない 一日に一皿生野菜を食べるセロリ・レタス・トマト・ピーマン・人参・大根・ほうれん草等生野菜はリンパの浄化作用で大脳皮質や脊椎の中樞の働きの神経細胞を形成する。 トマトはカン詰め食べる方がよい野菜の好例である(584-5) ニンジン葉に近い肩の所がよい、そこに活力が潜んでいて、腎臓と眼の間の視覚反応を元気づける。
- 「玄米」～ビタミン B 群の宝庫、身体と精神のバランスが取れる炊き方のコツで大変美味しく食べられるよく洗って丸 1 日水につけ(夏は冷蔵庫) 玄米1:水2を圧力鍋で炊く
- 「肉」～生肉は食べないように、そして豚肉は 1 口も食べてはいけない、但し、豚足とかゼラチン質の部分、レバーは豚でも食べてよい(303-7)
- 「甘味」～リーディングは甘い物の中で特にチョコレートは頭痛持ちにはダメと言っている
- 「果物」～焼きリンゴは薦め・生のリンゴは薦めていないミカン柑橘類は穀物と食べない
- 「鍋」～アルミニウムの鍋で調理しない、どんな器でもアルミは身体に毒となる(1223-1)
- 「食べ合わせてはいけない一覧表」～澱粉と肉類・多種類組み合わせ・甘いもの。柑橘類と穀物・乳製品。コーヒー・紅茶に牛乳やクリーム。食前に甘いものを食べる。アルコールは赤葡萄酒以外薦められていない、赤葡萄酒は全穀粉のパンを肴に食間に。

{ 第 11 章 入浴健康法 } 水、お湯、蒸気の働き

～朝目覚めた時に先ず、白湯を 1 杯、又食前には必ず・食事は水分を摂りながら。

ある婦人は膝の痛み・水が溜まる病気でどんな治療も完治しなかったが箱根の温泉で、日に 7 回浸かり 3 日間で痛みが取れ、それっきり痛みが無くなった。

- 「風呂の入り方」～肥満解消法～毎日 4 回定期的にブドウジュースを飲む・毎食前と休む 30 分前 90cc 程純水のブドウジュースを 30cc の水と一緒に飲むと毒素が出る。ぬるめのお湯は血圧を下げ血管を拡大させ、神経のリラックスは松葉のオイルもいい。～腰湯(水)、足湯、蒸気浴は省略

{ 第 12 章 排泄せつ } ほとんどの病気は排泄異常が原因

リーディングでは排泄について語り続け、心を静かに保ちなさい、横隔膜がよく動く様に深呼吸、歩く、体操、水を大量に飲む、汗をかく、海藻や生野菜・全粒の穀物を取りなさいと。又ヒマシ油の湿布やリンゴダイエットを薦めている。

{ 第13章 オイルを使う健康法 } ヒマシ油の驚くべき効果

- * 3~4枚の古いフランネルの布にヒマシ油を十分吸わせる、それから温めた電气温熱パックの上に広げておく、それを我慢できる限り肌につけて最大限温める、少なくとも7日連続いつも同じ時刻に1時間ずつ当てる。湿布の後に2~3回に分けて少量のオリーブ油を服用する、およそ3~4日後には胆石が胆管から出て便の中に見られる
- * **ヒマシ油はクレオパトラが目薬として顔の基礎化粧品としても用いた、私は毛生え薬、**リーディングでは腎臓、肝臓、胆のう、大腸、小腸、肺臓、胃、脾臓の障害に、又皮膚のホクロ、イボ、オデキに。関節・筋肉・腱、血管、神経、血液、リンパ腺等の障害に、又種々の炎症、結石、排泄不良、癩癧、痛風、聾啞等に(詳細省略、本文296P~)

{ 第14章 制限食 }

- * リンゴダイエット=生だけ大量に食べ蒸気浴・腸の掃除で最強の組み合わせとなる。
- * ぶどうダイエット=ぶどう(紫色のもの)の季節の健康法(上記含めP317~323)省略

{ 第15章 各種の湿布 } 省略

{ 第16章 薬になる植物 }

- * **アーモンドを日に2~3個食べれば決して癌を恐れる必要はない(1158-31)**
- * **歯を丈夫で長持ちさせる方法**、天然食塩と重曹を半々に混ぜて、これで歯茎を指でマッサージする歯ブラシは使わない(3484-1) カルシウム・生野菜と海藻類がよい
- * **小麦の胚芽油**~ビタミンEの供給源として最高で関節炎・更年期障害・脊椎の調整が必要の人達に是非とお薦め、日に1滴から始めて日に1滴ずつ増やし10滴で5日間休む、それから又同じ繰り返し。尚ピーナツオイルもビタミンEの宝庫。
- * **スイカの種**~腎臓の働きを通して、その症状を少なくし、腹部に溜まっている大量の水分を排泄する為に、スイカの種のお茶を飲みなさい(1148-1)種を洗い乾燥させて飲むときに3gをハサミで砕き、それを熱湯百cc30分後に半分、残りはキッチンと蓋をして密閉し半日後に残りを温めて飲む、3日続けて2日休む。

(あとがき)

この本で触れなかつたリーディングに盛られている数多くの問題、例えば人間の進化、地球の過去と未来、ピラミッド、オーラや色彩、宝石、宗教、職業等、その中には目のくらむようなこともゴロゴロ転がっている、唯そういう方には、リーディングの云う様に、「自分の足元を大事にして、そこから始めなさい」の忠告に耳を傾けよう。 (完)