

毎日の暮らしにワクワクと感動をプラス！

# カムナ通信

vol.32

発行日:令和4年2月1日  
(毎月1日発行)  
発行人:青木敬司  
株式会社カムナ・プランニング/東京都文京区目白台2-9-7-503  
電話:03-3942-8633  
info@kamuna-p.jp  
<http://kamuna-p.jp/>  
~コピー、転載、引用、配布はご自由どうぞ~

こんにちは。新暦2月は、和暦(旧暦)の正月「睦月」です。「睦」とは「聖なる場所を準備して神霊を迎えること。転じて良い縁を結ぶ人々がそのために行き交い、陸み合う。和する心を確認する結びの月」でもあるそうです。よい縁を結ぶことを意識して毎日を送りたいと思う今日この頃です。

今月号は、巷で注目を浴びているミネラル「シリカ」について紹介します。シリカはケイ素(珪素)のことで、土の王様と書くように、人の健康と若々しきの維持にとても重要な働きをしています。

ケイ素はもともと、日本人になじみの深い栄養素です。なぜなら稲はケイ素が大好きで、大地からたくさん吸い上げては、お米として提供してくれているからです。こうして2000年に渡って、私たちの健康を支えているのです。また、古来日本人は、ケイ素を豊富に含む稲を神聖な植物と位置づけ、神に供える象徴としたことも注目に値します。

ケイ素の働きは稲を見ると明らかかなように、茎や葉が丈夫に育ち、病害虫にも強く、乾燥や塩害などの不良環境にも耐えるなど、まさに健康の象徴そのものです。さらに実るお米が「一粒万倍(いちりゅうまんばい)」と、縁起ものの象徴でもあります。



もともと日本人はお米を主食としていますが、戦後、パン食が中心となり、さらに加工食

品が増え、食品からのケイ素摂取量が減っています。そこへ、ストレス社会・高齢社会が追い打ちをかけ、体内から排出されるケイ素が増えているのが実情です。現代ならではの不調として挙げられる、便秘やイライラをはじめ、心と体の慢性的な不調の多くは、ケイ素不足と関係しているようです。ちなみに美の三要素である「肌・髪・爪」は、特に密接に関係しています。

「ミネラルの働きと人間の健康」(渡辺和彦著・農文協刊)によると、1日あたり30~50mgのケイ素の補給が必要です。食事に置き換えると、七分づきごはん一杯で3mg、味噌や納豆などの大豆食品200gで2.2mg、干しひじき30gで3mg、番茶やミネラル水あるいはビール1缶で7.2mgという具合です。パン食中心でケイ素が不足しがちな欧米人は、ビールをたくさん飲むことで麦由来のケイ素を摂取しているという説もあります。

日本の伝統食は理に合ったいたのですね。日本人らしくお米を食べ、先人の知恵にあやかろうと思います。そしてミネラル水は、高濃度シリカナノコロイド水「Si-WATER」がおおすすめです。医学的な検証試験によってその健康効果が続々と明らかになってきました。大自然の恵みと先人の知恵によって育まれた食の英知を今一度見直すきっかけになりましたら幸いです。いつもありがとうございます。

P.S 「Si-WATER」をお買い求めいただいた方に、「シリカナノコロイド水」の健康効果について書かれた冊子をプレゼント中です。お見逃しなく！

株式会社カムナ・プランニング 青木敬司

## NEWS & TOPIC KAMUNA PRODUCTS

「シリカナノコロイド水」小冊子プレゼント中！

からだもお肌もみるみる元気に！ 夢の熟成天然水  
高濃度シリカナノコロイド水 Si-WATER (エスアイウォーター)



高千穂峰(霧島連峰)

日本書紀に登場する天孫降臨の地として名高い高千穂峰(霧島連峰)の、幾重にも重なる地層によって自然濾過された天然水。日本初の指定国立公園「霧島国立公園」の麓に建立された霧島神宮の敷地内の深層地下144メートルから採水され、「神の宿る水」とも呼ばれています。これを伝統の甕(かめ)で長期熟成させた高濃度シリカナノコロイド水「Si-WATER」。あらゆる世代の美容と健康に大きく貢献します。

### <飲み方の目安>

1日に50ml~250mlを目安に、原液または以下の要領にてお飲みください。

おすすめの飲み方...1日に飲む量の「Si-WATER」をペットボトルなどの密閉容器に移して浄水かミネラルウォーターで希釈し、少しずつ一日かけて飲み切ってください。体内でのシリカの接触頻度が増えるのでおすすめです。

「Si-WATER」を50ml飲むと約33mg、250mlでは約165mgのシリカを摂取できます。

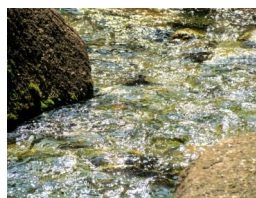


### ☆ エスアイウォーターはここが違う！ ☆

- ・天孫降臨の地の地層を長年かけて自然ろ過され霧島神宮に流れつく「神の宿る水」を原水に使用。
- ・国内では珍しい121mg/ℓの硬度を持つ中硬水でありながら、飲みやすい美味しさ。
- ・マグマの働きによってミネラル成分を多く取り込んでいて、まるで温泉水のように高いエネルギーを持つ水。
- ・独自の自然醸成法によって長期熟成し「高濃度シリカナノコロイド水」を実現しました。
- ・新陳代謝とデトックスを促進する、国内では希少な成分「サルフェート」を含みます。
- ・安全衛生を高めるためペットボトルを自社製造して自社工場にて充填。
- ・pH8.0~9.0、天然の弱アルカリ水。



霧島神宮



■Si-WATER 500ml(化粧箱入り)  
1本 2,592円(税込)

栄養成分表示(1000mlあたり)  
エネルギー...0cal/タンパク質、脂質、炭水化物...0g/ナトリウム...12.1mg(食塩相当量0.0g)/カルシウム...35.4mg/マグネシウム...7.9mg/カリウム...93.9mg/シリカ...66.7mg/サルフェート...69.4mg(硬度...121mg/L pH...8.0~9.0)

賞味期限:製造日より1年間

<臨床試験実施済み>



## ■「健康」とはどのような状態のことをいうのか

ただ今プレゼント中の小冊子(右記)に書かれている、健康にまつわるくだりを抜粋して紹介します。健康の概念について語る、重度身体障がい者と著者の医学博士の会話は、生きていることが当たり前になりつつある私たちに、大切な何かを気づかせてくれるように思います。

「健康」という言葉をよく耳にすると、健康とはどのような状態を指すのでしょうか。私たちは、何げなく健康という言葉を使っていますが、この言葉には非常に深い意味が含まれています。

10人いれば10人それぞれの健康に対する考え方がありません。ということは、皆の健康に対する基準は同じではなく、どのような状態であっても「自分にとってはこれが健康だ」と感じていれば、そのことを周りの人は認めることが大切です。

「自分の健康観を基準に健康の評価をすべきではない」。これが私の健康に対する概念です。

私の身近に、重度の身体障がい者がいます。その方は私に「清水先生よりも私の方が、はるかに健康です」と言います。私はそれを全面的に認めています。なぜ認めるのか。それは健康というもののありがたみを、どれだけ肌で感じて生きているか、ということが重要だからです。

ある時私は、その方から「朝起きると息を吸いますね。その時、先生には感動がありますか？」と聞かれました。私は毎日普通に息を吸っていますが、言われてはじめて「これはありがたいことなのだ」と気づきました。

その方は、「私は朝起きて、スーッと息を吸ったら、今日1日の命をいただきます。感謝の気持ちで涙する日もあるので」と言われます。私はとても大切なことを教えられました。

ひと口に健康と言っても、いろいろな捉え方があります。そのことを念頭に置きながら、シリカナノコロイド水を飲み続けることが、私たちの体にどのような変化をもたらすかについ

て、みなさんの生活や現在の状況に照らし合わせて説明していきたいと思えます。

～続きは小冊子をお読みください～

## ■水の「熟成」シリカナノコロイド水が“奇跡の扉”をひらく！

「Si-WATER」をお買い求めいただいた方にプレゼントしている小冊子の主な内容を紹介します。シリカナノコロイド水が私たちの体にどのような影響を与えるか、また、科学的手法による検証試験の実際など盛りだくさん。とてもためになる一冊です。

- ・シリカの本当の力、本当の意味を知る
- ・シリカナノコロイド化に成功、これが大きな節目
- ・1日の消費エネルギー量を指標として活動水準の向上を検証
- ・基礎代謝量を指標として代謝の活性化を検証
- ・酸素摂取量を指標として行動時の酸素効率の向上を検証
- ・血中活性酸素量から疲労回復効果および抗酸化力向上効果を検証
- ・分泌型免疫(s-igA:イムノグロブリンA)から免疫、リラクゼーション効果を検証
- ・エストラジオールおよびテストステロン量の変化による健康・美容効果を検証
- ・バイオフィトンから生体内エネルギーの向上効果を検証
- ・睡眠潜時および徐波睡眠発現時間から睡眠改善効果を検証
- ・脳血液量(酸素化ヘモグロビン)から脳機能の活性効果やリカバリー効果を検証
- ・CRP慢性炎症に対する遅減効果
- ・「ウェルフェア」(命の繁栄)の時代をつくる



水の「熟成」  
シリカナノコロイド水が“奇跡の扉”をひらく！  
清水教永著  
(医学博士)



## 感動のおすと分け

私は白鳥

翼の折れた白鳥とおじさんの奇跡の物語

カムナ通信の制作の合間に見に行き、感動と共に深く共感した映画です。シベリアから越冬のために飛来する白鳥と、白鳥に魅せられ、その姿を記録し、支え続けたおじさん(澤江さん)の、愛に満ちあふれる奇跡の物語。澤江さんは、シベリアに帰ることのできない翼の折れた白鳥を見つけ、心血を注いで世話をはじめます。なぜなら日本の夏を乗り越えた野生の白鳥はこれまで確認されていないから。なんとか生き延びて、一年後に再び飛来する白鳥と再会させてあげたい、その一心で昼夜を問わず白鳥を見守ります。相手は自然であり、野生の白鳥ですから、人の思うようにはいきません。美しくも厳しい自然の中で繰り広げられる現実。そして自分の信念に従って行動し続けたからこそ訪れる、未だ誰も知らない世界。

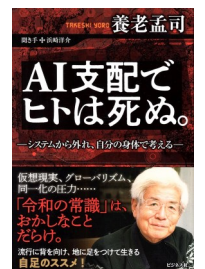
「たとえ飛べなくなっても白鳥は懸命に生きている。その命を楽しんで欲しいんです。」

「私は人間の形をしています、自分は白鳥だと思ってます。」

「お互い命あるだけでOKかね。」

この映画を通して、生きるとは何か、生命とは、自然とは、と考えさせられました。自分にしかできないことを成し遂げた先にある、まだ誰も到達していない世界を、映画を通して共有させていただいたことにも感謝しています。

世間では事あるごとに「いのちを守る行動を」と言われますが、それと同じく大切な「いのちを生かす行動」の素晴らしさを、白鳥と澤江さんは私たちに伝えてくれています。うに思いました。



## 今月の1冊

AI支配でヒトは死ぬ。 - システムから外れ、自分の身体で考える -  
養老孟司 (聞き手 浜崎洋介) ビジネス社

東京大学名誉教授で医学博士、累計660万部のベストセラー作家として名高い養老孟司さんによる、デジタルナルシズム化しつつある社会に警鐘を鳴らす痛切な著作。カバーには、「システム化の進んだ現代社会では、脳ばかりを肥大化させようとしてきました。(中略)ジレンマを抱えたヒトは最悪の場合、自らモノを考え、動くことを放棄して、死んだも同然の状況になってしまいます。」と、著者のストレートなメッセージが伝わってきます。本編では、頼りないシステム信仰の現実、グローバリズムの嘘、温暖化論という政治問題、ワクチンと安全保障、意見が先・事実が後のへんてこな社会、世間に上手く収まる人を育てる教育、理解と解釈との決定的な違い、など盛りだくさん。少し難しく感じるかも知れませんが、身に迫る異常な社会の本質を見極める感性と、地に足をつけて生きる力が養われることでしょう。AI信仰が蔓延する社会をブレずに生きるための必読の書です。

## カムナ・ナウ

「20年以上前に肺炎で寝込むようになり、入院してから毎年風邪が止まらないような年もありました。冬の間、咳が止まらないような年もありました。この数年は風邪も引かずとも元気です。弊社で取り扱っているサプリメントは色々摂っていますが、「Si-WATER」を飲んでいることも大きいと思います。体調が少しくも悪く、いと感じた時は多めに飲むようにしています。すると知らぬ間に治まってしまうので、今ではお守り代わりのような存在です。まさに、「神が宿る」お水です。(ゆ)