

# 《 “ゆまり” 療法 》

\*\*\*\*\*

1. 【はじめに】
2. 【納得して、信じて、喜んですれば、それだけ効果も上がる】
3. 【 “ゆまり” についてまず知っておくべきこと】
4. 【 “ゆまり” が効くメカニズム】
5. 【 “ゆまり” 療法の働きのメカニズム】
6. 【動物における “ゆまり” 療法】
7. 【誰もが胎児のとき母親の体内（胎内）で、自分の “ゆまり” を飲んでいた】
8. 【廃棄物である大便とは全く違う “ゆまり” 】
9. 【 “ゆまり” 中に含まれる有用な “体内活性物質” 】
10. 【 “ゆまり” を嫌がらない身体の生理】
11. 【 “ゆまり” 療法の実践方法】
12. 【まとめ】
13. 【Q&A】

（補足情報－1）・・・好転反応と治療効果が表れる期間

（補足情報－2）・・・ “ゆまり” 療法の実践に役立つ手引き

（参考書籍・サイト）

\*\*\*\*\*

## 1. 【はじめに】

昔から中国や韓国では、お年寄りが子供の “ゆまり” を利用していたとか、西太后然り、クレオパトラ然り、楊貴妃までも美容と健康の為に子供の “ゆまり” を利用していたという記録が遺っています。

一遍上人は、自分の “ゆまり” を信者や病人達に与えていたとする史実や絵画も遺っています。

インドでは、 “ゆまり” 療法のやり方を記した 5000 年前の古文書が発見されています。「若返りのための “ゆまり” 療法の心得」として、107 節にわたって記述されています（ちなみに、この古文書で紹介されている多くの薬草や医薬は、現代のアーユルヴェーダでも普通に用いられています）。

翻って現在に目を向けてみると、 “ゆまり” 療法実践者の総数は、アジアではインドを除けば日本がナンバーワンで、200 万人以上だそうです（1992 年時点。なお、実際は、全人類全ての人々が、少なくとも 200 日以上実施しています）。

とはいえ、 “ゆまり” 療法のことを、誰彼となく、行き当たりばったりで決〜〜して話してはいけません。

話す前に、まずは自分の身体で試し、この健康法の可能性を “黙〜ってひっそりと” 開拓するのがよいかと思います。

そうすれば、「まあ〜、なんてことを！」などと反発の声があがるのを避けられます。

そうそう、忘れないでいただきたい。こうした強度の “感情的反発” は怖さの現れであり、怖さそのものは往々にして無知によるのだ、と。誰しも、知らないことは、はねつけるものですから。

で、友達や知人が、「何ていい顔色なんだ」とか、「はつらつとしているね」とか、「ずいぶん体に抵抗力がついてきたね」とか、びっくりし始めたら、かいつまんで「実は、自分で自分をケアする簡単でお金も全くかからない方法を見つけちゃったんだよね〜」と言い、 **どんな方法を用いているのか、正確に言わないことです。**

彼らが、本当に興味を持つようになったら、その時、 “ゆまり” 療法について、 **さわりだけ** を話しましょう。

手始めに、胎児（母胎で飲んでいる）、砂漠の人々などを引き合いに出すのが概ね正攻法かもしれません。難破を生き延びた人などの話もよいですね。

これについて言えば、1991 年、ある若い女性が、タイヤのいかに乗って 45 日間カリブ海を漂流したことをご存知でしょうか。無事発見された彼女は、アメリカのテレビに、「無事でいられたのは “ゆまり” のおかげです」と明言したのです。

そして質問して来た人が、これについて、まだまだ興味津々なら、まず “ゆまり” の **外的利用（火傷、傷、皮膚や髪の毛の病気）** に関して話し、次に、個人的な体験に移るのですが、相手に試す気がありそうな場合だけにしたほうがよいかと思います。

## 2. 【納得して、信じて、喜んですれば、それだけ効果も上がる】

この究極の療法は、誰でもいつでも取り入れることができ、経済的負担はゼロ、簡単すぎるくらい簡単なことなのに、 **人によってはとてもハードルが高い** のが現実です。

この健康法は、「やろう」という気にならなければ、やっちはいけません。生命がかかって切羽詰まって“ゆまり”を始める人は多いのですが、それでもなければ「“ゆまり”は不潔だ」という強い誤解・思い込みがあって、そんな人が「汚いな」と思いながらこの健康法を始めても、あまり効果は期待できないのです。

「“ゆまり”は、苦しみから救ってくれ、病気を治してくれるのだ」という気持ちを持って、喜んで、感謝して“ゆまり”を実践できるまでやるべきではありません。効くと信じて、喜んで“ゆまり”をやる方が倍増した効果が表れるのです。何か宗教めいていますが、決して科学的に根拠がない話ではありません。

なぜなら、“ゆまり”は、体内生成物質がカギを握っている治療法だからです。“ゆまり”が「汚いな」とか「効くはずがない」と考えて、嫌々ながらこの健康法をしても、そうした考えが脳の働きを不活発にして、体内でせっかく役に立つはずの活性物質がつかられなくなってしまうのです。

心の持ちようが私たちの生理の活性に強く関わるのですから、理解だけではなく、心底納得して、信じて、そして喜んで実施することが望ましいし、その方が効果も上がるのです（もっとも“ゆまり”療法といえども、具合が悪いところ全てに対して万能ではなく、先天的な奇形とか、時間がたった骨折や外傷・火傷による機能回復、整形回復には、効果は望めないであろうと考えられます）。

もう一つ、“ゆまり”を飲むときのコップは、紙コップなどではなく、ちゃんとしたコップ、できれば気に入ったモーニング・カップでも用意して、実行していただきたいのです。粗末なコップで飲んでいては、喜びや感謝の気持ちも湧いてきません。高価なコップを用意する必要はありませんが、ちゃんとしたコップを用意して、体によい、きれいなものを飲んでいるんだという雰囲気を出すことも大切です。

### 3. 【“ゆまり”についてまず知っておくべきこと】

最初に重要な点について特に注意すべきことを列記してみます。

#### ①ローマは一日にしてならず

「“ゆまり”療法」というより「“ゆまり”健康法」と考え、健康な時から日常、たとえ盃一杯でも毎日“ゆまり”を飲むことによって未然に病を防ぎ、健康生活を送ることができるものと考えてください。

#### ②生涯実行すべし

単なる治療法と考えるべきではありません。空気を呼吸するように、生ある限り休むべきではありません。

#### ③“ゆまり”療法も絶対ではない

いくら実行中であっても病むことはあります。

#### ④ガンの治療、特に転移を防止することのできる治療法は「“ゆまり”療法」以外では不可能

ガンは全身病です。“ゆまり”療法を行うことによってガン細胞を選択的に撲滅する以外にありません。

#### ⑤“ゆまり”を飲む前に、コップに採った“ゆまり”をそのまま必ず目にも入れること

視力の低下や、白内障、緑内障の予防や治療に役立ちます。

#### ⑥腎臓炎等、あるいは透析中の患者さんでも“ゆまり”療法を実行しても心配はいりません

飲むことに抵抗があれば「うがい」でもよろしい。

大学研究室で、腎臓炎患者に対しても実験の結果は有効であることが証明されています。

#### ⑦“ゆまり”を飲むことを50年続けても蓄積による害はありません

### 4. 【“ゆまり”が効くメカニズム】

“ゆまり”療法は、病気に対する作用が薬を飲むことと全く違い、身体<sup>①</sup>の健康を保つ仕組みに働きかけるので、ある特定の病気にだけ効くということはありません。身体全体の健康を取り戻し、病気を治癒し、症状を改善するように“ゆまり”の持つ情報<sup>②</sup>が身体に働きかけるので、ウソのようですが全ての「不健康の要素」、「病気の要素」を次々と消していきます。

また、体内情報ですから、間違えて診断することもあり得ません。“ゆまり”にまさる名医はいないのです。

なお、メカニズムについての本当のことは分かっていないようですが、

① “ゆまり”は薬物でなく、体内病源の情報源であり、病源のコピーである。

② この情報を分析する機能が「喉」の部分にあり、そこを通過する際に分析されて病源を判定する。

③ 判定された結果は視床下部に伝えられ、大脳を得て自然治癒力を刺激して病状が快復する。

### 5. 【“ゆまり”療法の働きのメカニズム】

◎ “ゆまり”は無機質やビタミンやホルモンなどの栄養素を含み、人体に役立つ。

特に腎機能が弱ったり、腎臓が体に必要な物質を再吸収できなくなったりした場合はなおさらである。だから、タンパク尿や糖尿病を患っている人は、得するばかり。実際、“ゆまり”を飲んで、自分に必要なタンパク質や糖質を確保しているのだから。

<ゆまり>

- ◎ “ゆまり”は多くの**酵素**を含み、ためになるに違いなく、なかでもウロキナーゼは動脈硬化、血栓、脈管閉塞に得がたい効果がある。
- ◎ “ゆまり”は数多くの**ホルモン**を含み、ホルモンが欠乏する場合は、再吸収すれば役に立つはずだ。学者ジャン・ロスタンに言わせれば「“ゆまり”には脳下垂体ホルモン、副腎ホルモン、性ホルモンがある。臨床医学の見地に立つと、“ゆまり”の中にある人間のホルモンを利用することを検討すれば、数多くの病気において、体に優しい効き目を期待できそうだ」と。
- ◎ “ゆまり”は数多くの**抗原物質**を含んでおり、これが人体の防御システムを刺激するようになる。ホメオパシー効果により、“ゆまり”中の薄められた毒が免疫機能を刺激し、排除作用を強化するので、こうした毒排泄器官を通じて出ていくというわけだ。“ゆまり”には**抗体**も含まれており、これを経口で吸収すれば、免疫力が弱っている場合は確かな効き目があるはずだ（“ゆまり”は一種の自己ワクチンを構成し、自然の偉大な叡智と力を合わせて作用するので、工業化されたワクチンのもつ免疫全般弱体化という副作用がない）。
- ◎ “ゆまり”は外傷に塗れば、癒着に絶大な効き目がある。化膿させない。ぱかっと口が開いた傷なら、尿が特上の治療薬だ、と。**細菌を殺す物質**を含んでいるので、感染を防ぐ。生物学的に生きている物質の働きで、癒合を早め、ケロイド（盛り上がった傷痕）を作らせない。皮膚につけておけば、蚊も寄せ付けない。
- ◎ “ゆまり”には通じをよくする効果もあるから、便秘の治療にはもっていきい。腸を通りながら、“ゆまり”中の**含有塩分**は水分の流れを活発にするので、排泄を容易にするのだ。
- ◎ “ゆまり”の**利尿効果**は言語に絶するほど力強く、特に“ゆまり”療法と断食を共に行えば、強さもひとしお。事実、断食の際に短期間、自分の尿を全て飲み干すと、出るわ出るわ、すごい量。これが体全体の極めて強力な掃除効果をもたらすのだ。
- ◎ 過食症の人は、“ゆまり”療法から多大の恩恵を受ける。“ゆまり”は**消化を規則正しく整え**、食欲を抑える。
- ◎ “ゆまり”は身体の病気だけではなく**心にも関わる**ようで、“ゆまり”療法を実践して、沈みがちだった心が明るくなり、陽気になったなどの精神的な面の改善があったという報告さえたくさんある。
- ◎ 自分の“ゆまり”を飲むという現実が、**自分自身との関係を変え、自分の身体をずっと大切にするようになる。**

## 6.【動物における“ゆまり”療法】

ある療法をけなそうとする人たちは、効果のほどは心理的なものさ、と言います。ところが、“ゆまり”療法は、ホメオパシー同様、動物において大成功を収めています。詳しくは、参考書籍などご覧ください。

## 7.【誰もが胎児のとき母親の体内（胎内）で、自分の“ゆまり”を飲んでいた】

“ゆまり”は、腎臓内で再吸収しているということを言いかえれば、誰もが腎臓で自分の“ゆまり”（＝尿）を飲んでいても言えます。もちろん、体外に排出される“ゆまり”と腎臓で再吸収される“ゆまり”（＝原尿）とは、僅かに組成は違います。しかし、その差はほんの僅かです。

ここで、“尿”を再吸収しても人体に害がないことが重要です。腎臓で一旦濾した“尿”を再び吸収し活用しているという事実は、“尿”に何の毒性もないことを、身体自身が明示している何よりの証拠と言えましょう。

もう一つ、私たちが胎児として母親の体内にいるときに、自分の“尿”を飲んでいました。このことも“尿”は無害であるという証拠でしょう。胎児が胎内の羊水の中にいる時に、“尿”を羊水の中にそのまま排泄しています。その羊水を胎児は飲んでいますが、そのために胎児にとって何か身体的に不都合なことが起きることは全くありません。妊娠してから10ヶ月、胎児の間、私たちは母親の子宮の中にいます。胎児がある程度大きくなると、羊水のほとんどが胎児の排泄した“ゆまり”になります。胎児が繰り返し同じ“尿”を飲んでくれることで、母親の子宮内の羊水の量は一定に保たれているのです。

人間も含む哺乳類の胎児は、繰り返し自分の“尿”を飲みながら、自分の“尿”の中で浮遊して生存しているのです。胎児が羊水に排泄された自分の“尿”を飲んでいて、尿が胎児にとって全く無害であるか、あるいは少し考えをすすめると、何か飲むことで有益なことがあるから、子宮内で排泄された尿を飲む仕組みになっているのではないかと考える方が、生理の仕組みを考えると理屈にあっているはずですよ。

ところで、尿を多量に飲んだら身体に有害ではないかと心配する方がおります。

確かに尿の中にはナトリウムとか、空気に触れて古くなると尿素が分解してアンモニアが生成されるなど、それだけを多量に飲用すれば身体に好ましくない成分もさほど多くはないですが確かに含まれてはいます。しかし、胎児の例で説明したように、最も毒性に弱いはずの胎児が、10ヶ月ほどの長期にわたって、周囲が尿という環境の中で、何回も繰り返し自分が排泄した尿を飲みながらすくすく育っているのです。これ以上に尿が無害である証明はないと思われま

す。また、私たちが薬を飲むと、薬の種類や形態によって体内の吸収率の違いはありますが、飲んだ量のわずか2割程度が吸収されるにすぎません。残りは素通りしてそのまま排泄されてしまいます。通常の尿の成分の95%は水です。有害と考えられる物質はそれから比べると極端に少ない量です。それを再度口から入れても、**身体に害を及ぼすとは考えられない程度のわずかな量しか消化されたり吸収されたりしません。**しかも消化吸収は、身体に必要な成分と不要な成分を選別して、**必要なものを吸収し不要なものは大便として排泄するので、**さらに有害成分が吸収される割合は低くなります。このようにみてくると、尿を飲んで身体に害があるということは絶対にありえないことです。

## 8.【廃棄物である大便とは全く違う“ゆまり”】

一般に「糞尿」とひとまとめにいいますが、「大便」も「尿」も全く同じようなもので、尿は体内で不要になった“カス”が排泄されているのだという**根強い誤解・思い込み**があります。確かに大便は、食べたり飲んだりした飲食物が消化器官で消化されたあとの“廃棄物”です。一方、尿の方も糞便と同じように排泄されますが、**尿の出発点は“血液の中”**からで、血液と分かれて生成される場所が**腎臓**です（「小便」として排泄される尿は、糞便と同じように、口からとった水分が消化吸収されたあと、そのまま尿として出てくると考えている人がかなりおりますが、これは全くの間違いです。糞便のように口から始まるのではないのです）。

腎臓にて、血液成分の濾過作業をしています（全身を巡っていた動脈血が腎臓の糸球体に入り、濾過される）。この血液をろ過したばかりの尿を「原尿」といいますが、体内の血液を繰り返し濾過することによって、原尿の量は24時間で約170~200リットルに達します。その原尿は、尿細管で再度血液成分調整のため、水分やブドウ糖、タンパク質、アミノ酸、ビタミン、電解質などを吸収して血液の中に戻します。こうして再度吸収する量は、原尿の85%以上に達します。つまり**血液から濾過された原尿のほとんどが再び血液に戻される**という仕組みになっているのです。

こうしてつくられた尿は腎盂に集められ、尿管を伝わり膀胱に溜められ、最終的には体外に排泄されます。こうした経過をたどって、私たちは一日1.5~2リットルの量の尿を出します。つまり、「尿」とは**調整されたことによって不要となった血液成分そのもの**であり、それを尿という名前で排泄しているのです。

なお、上述してきた尿の生成過程からも分かるように、腎臓でつくられたばかりの尿に**細菌類は全く含まれていません**。尿は大便のように決して「汚物」ではないのです（尿として排泄される直前までは血液の一部として体内を流れていたわけで、血液だったときには口内の舌の血管の中も流れていたでしょう。血液として流れていた時には毒でもなければ薄気味悪くもなかったのに、それが“尿”になったとたんに“不潔で有毒で気持ち悪い”物体に変わるなどと思うのは、全く不合理なことなのです）。

尿がつくられ排泄されるまでの経路に、その人が何らかの細菌性の病気があれば、その細菌が尿に入り込むことはあります。しかし、**菌が入り込むことは尿療法にとっては大切なことです。**なぜなら、そこに細菌性の病気があるという情報を尿に与え、再度尿を飲むことでそこを治すように身体に伝えることができるからです。

### \*血液は、全身を旅する中で、肝臓と腎臓を通過します

くどいですが、もう少し説明を加えます。肝臓の一番重要な働きは、血液を“解毒”することです。つまり、肝臓は、血液から各種の毒物を取り除き、そうした毒物を貯め込んだり、分泌液に混ぜ込んで、それを胆のうという袋状の器官に送り込むわけです。肝臓から胆のうに運び込まれた“毒入りの分泌液”は、胆汁として腸の中に排出されます。腸内に排出された胆汁は、最終的に大便に混じって体外に排泄されるわけです。**肝臓で毒物を取り除かれて浄化された血液は、それから腎臓に向かいます。**さて腎臓ですが、その一番重要な働きは、**血液が全ての成分のつり合いのとれた状態のままで維持されるように、取り計らうこと**なのです。この目的の為に、「生命維持に不可欠な重要成分」であっても、血液中にそれが過剰に含まれている時は、**有り余ったぶんだけ**腎臓で取り除かれるわけです。「体内の水分」も、必要以上に多い場合は、腎臓という一種の濾過器を通じて体液中の不要成分や有用成分を選り分けたあとで、“尿”として体外に捨てられるわけ

## 9. 【“ゆまり”中に含まれる有用な“体内活性物質”】

尿は、腎臓で血液から濾過・吸収・分泌などの過程があって分離され、尿路を経て膀胱に運ばれ排泄されます。人間の尿の成分は、水分が通常95%に達します。水分を多く摂ると更に水分の割合は増えます。残る固形分としては、尿素、ナトリウム、カリウム、塩素イオン、アンモニア、クレアチン、クレアチニン、マグネシウムなどの他、非常に種類の多い微量な体内活性物質が含まれています（例えば、ウロキナーゼ、表皮増殖因子、成長ホルモン、赤血球生成因子（エリスロポエチン）、性腺刺激ホルモン、カリクレイン、殺菌物質、抗炎症剤、鎮痛剤などなど。尿の含有物質を全て数え上げたらおそらく数千種類になるだろう、と述べている研究者もいます）。この微量成分は、もともと血液にあって、体内を活性化させるために活躍していたものです。

ちなみに、尿に含まれる素晴らしい諸成分を利用した、たくさんの薬品が作られ、現在使用されています。医学的研究の証明するところでは、血液の色々な要素は、尿中にも見られ、医学上驚く価値を持つそうです。ですから、製薬会社は、男性用公衆トイレの尿を回収し、インシュリン、成長ホルモン、その他の医療用物質を抽出、薬品の形にして再販します。排卵を誘発する薬パゴナール（商品名）を製造するために、ある会社はおびただしい量の尿を買い、不妊治療ホルモンを抽出しています。化粧品産業が尿素を利用するのは、二重盲検法による研究を繰り返した結果、尿素が肌の保湿剤として極め付きの一つであることが明らかになったからです。

## 10. 【“ゆまり”を嫌がらない身体の生理】

これまでの“尿”に対する説明から、尿とは次のようなものとまとめることができます。

- ①尿は口から入った水分がそのまま出てきたものではない
- ②血液の成分を調整するために、腎臓で血液をこして余分なものが尿として排出されており、尿素そのものは血液の成分である
- ③尿は全く無菌であり、飲んでも無害である
- ④尿には多種の人体に有用な物質が含まれていて、その一部は取り出されて医薬品などに使われている
- ⑤尿は血液から濾されたあと、90%以上が腎臓で再吸収されていて、再度血液に取り込まれている
- ⑥人間は胎児のときに、誰でも母親の子宮内で自分の尿を飲んでいて
- ⑦⑥のように、積極的に口から体内に尿を取り込む仕組みを持っていることは、尿が何らかの有益な意味を持っていると考えた方が合理的である

こうしてみると、尿が汚物であるとか、飲むと有害だというのは誤解そのものであり、何の根拠もない考えであることはおわかりいただけると思います。

一方、便は身体の生理から隔離されています。消化器官を通る便は、いうなれば身体の外を通っているわけで、私たちの生理からは尿ほど寛容に扱われていないことがわかります。

## 11. 【“ゆまり”療法の実践方法】

大きく分けて「体内」に使う方法と「体外」に使う方法があります。

### ＜内用的な用法＞

#### ①口から飲む

これが基本です。

最初の少量は捨て、50ml／回から始め、慣れてくれば少しずつ増量し、150～200ml程度／回にします。

◎健康で病気予防などの方・・・1回程度／日

◎病気で困りの方・・・数回／日（何回飲んでもよいが回数は自分に合わせてください）

\*アーユルヴェーダによると、なかほどの尿が最も効くとのことですが、肝要なのは自分の尿を飲むこと。

だから、あまり「放尿のなかほど、なかほど」と大げさに考えず、気楽に実施して下さい。

\*尿を飲んでから最低30分は食事をしないでください。また、食事をしてから少なくとも1時間は尿を飲まないでください（個人的には、起床直後と食事30分前までのタイミングがよいのではと考えます）。

\*「毎朝の一杯」。塩分の多い食事をした時には特に「しょっぱい味」、野菜中心の食事をしていると何も味がありません。つまり、「毎朝の一杯」が自分の健康のバロメーターになります（食生活に気をつけるようになり、大抵の方はひどいジャンクフードは避けるようになるようです。それは翌朝の“尿”が不味くならないようにとの無意識の選択かもしれません。なお、日々の食生活の乱れのひどい人は、どんなに尿療法をしても効果効能はあまり望めないようです。しかし、しないよりはましになります）。

\*朝の“尿”は、濃縮度が最高で、排泄機能を刺激します。放出するエネルギー量その他、輸送をも見事に調整してくれます。

就寝直前の“尿”は、夜中に血液のpHを緩和する代表選手として抜きんでており、質の高い睡眠を恵んでくれます。

\*身体が毒だらけの人は、治療の初期に、口中で尿の味見をするのは避け、直接喉へ流し込むようにして、飲まなければなりません。ぞぞっとしますが、見返りの掃除は待たずともやってくれます。味は、どんどん変化し

＜ゆまり＞

て良くなり、さわやかと感じられるまでになります。

\*下痢をするまで量を増やすと、体質改善ができるとのこと。下痢をする量は、50ccの人もいれば、1200ccで下痢をしない人もいます（個人差が大きい）。ちなみに、下痢は、デトックス（解毒）だと言われています。補足情報－2の⑤（a）も参照ください。

\*尿療法実行を迷っている方へ

◎実行初日から信頼して始めること

◎疑問、先入観をもたないこと

◎ぐずぐずせずに、水で倍に薄めた尿を少量でも飲み始めること

◎2ヶ月かけて、少しずつ増やし、コップ半分に持っていく。朝のを優先すること。

自分の体で、いかなる結果が出たかをよく見定め、次の2ヶ月、同じ割合で続けること。

開始後4ヶ月したら、改めて自己分析します。つまり、これまでと同じ割合を続けていくか、ゆっくり増やし、朝晩コップ一杯までもっていくかを、自分の体の要求に照らし合わせて分析するのです。

\*どうしても無理だという人は、ジュースを入れたコップに、ほんの少し尿を混ぜて飲んでみましょう。

このやり方で尿を飲むのに慣れたら、そこから先は、自分の尿をそのまま飲むように持っていきます。

あるいは、マルチカロテンのサプリメント。

このサプリメントは、不足している栄養を補うのと同時に脂肪を溶かし、脂肪に溶け込んでいる有害物質を排泄してくれるような気がします。そのようなわけで、“尿”同様、中には好転反応として真黒な宿便が出たり、下痢をしたりすることがあります。他にはこれも“尿”同様、湿疹が出たり、眠くなったり、過去に痛かった箇所や現在痛い箇所がさらに痛くなったり等々好転反応もありますが、どうしても尿を飲めないという方や、尿では物足りない方にはお勧めです（詳細は、参考書籍4の著者に問い合わせください）。

\*プロポリスを併用すると尿療法の結果が早まって表れるのです。肩こりなどの場合、尿療法単独では有用性が表れるまで2～3ヶ月ぐらいかかるのが、プロポリスを混ぜて飲めば3日目から1週間程度で結果が表れます。ちなみに、プロポリスは水に溶けない性質を持っていますが、林原生物化学研究所が開発した水溶性プロポリス「セレーノ」があります（参考書籍1；おそらく「林原プロポリス」のことだと思われます。高価です。

<https://www.food.hayashibara.co.jp/product/propolis/>）。

## ②うがいをする

口に含んで、普通のうがいよりも長い時間うがいをします。一日でうがいを何回か繰り返すとか、うがいを一日に何回か行います。

うがいをして口腔内に尿をとどめることによって、歯茎の病気、歯の変色、口内炎、舌の病気等に効きます（歯茎炎には、目覚ましい効き目で、朝晩、数分間尿を口の中に含んでおくれ！。また、息が臭い時にも役立つ）。そのほか、吸収された微量物質がケガや火傷の治りを早めます。

## ③さす、塗る

目や耳が痛む時は、2～3滴の尿を目や耳にさします。ものもらいの時には塗ると効果があります。但し、注意することは、膀胱炎や性病のように**細菌性の病気に腎盂や尿道が侵されている時**には、この療法は厳禁です。

## <外用的な用法>

尿を外用的に使用する場合は、**2～3日経った古い尿を温めて**使用する方がより効果があるようです。尿素が空気中の酸素に触れてアンモニアに分解され、強い殺菌効果が出てくるためと、皮膚から吸収されやすくなるためだろうと考えられます。外用に使う尿の保存は、フタができる瓶をきれいに洗って使います。

## ④マッサージをする

患部を尿でマッサージする方法ですが、20～60分かけてマッサージします。毒蛇や毒虫に咬まれたときにも効果があるとされています。

実際に手足を尿でマッサージすると肌が若々しくなります。簡単に効果が確かめられます。

## ⑤浸ける

水虫や皮膚病に効果があります。洗面器などに尿を採り、それに患部を浸します。

## ⑥湿布する

患部に、適当な大きさに切った布や脱脂綿に尿を染み込ませてあてます。擦り込みにくい患部やキズで痛いという場合はこの方法が適します。

## \*注意事項

1) 好転反応と思われる症状が出た場合、これは良い方に向かう段階で起こる一時的な現象で「治療に先立って起こる一過性の症状」という意味です（補足情報－1、2－⑤もご覧ください）。

<ゆまり>

◎軽いものであれば、3日～1週間で消えます。

◎重いものであれば、**3日間中止し4日目から始め**、この方法を繰り返します。

- 2) 一般に薬を飲まれている方は、当然尿中に薬が出ていることを心配されますが、過去の経験上全く心配なさそうです。また、決して急いで薬を止めることなく、**徐々に状況確認をしながら薬を減らして行く**ことが必要。そして、完全に薬を止めなくても少ない量で尿療法との共存の場合もあり得ます。  
なお、**血圧の薬を飲まれている方は**、数値が極端に上下することもありますので、時間をかけて薬の量を調整し、薬を使わなくても良い状態に持っていく方法が良いと思います。慎重に行ってください（以上参考書籍1の医師見解。補足情報-1-①のアーユルヴェーダ専門家見解もご覧ください）。
- 3) 自分の体調、体質、症状に合わせ、飲尿量、回数を調整してください（一例として、下痢が目安）。
- 4) 体質、病状によって改善期間に個人差があり、短期間で結論を出さず「尿療法で治す」という信念を持って実践してください。
- 5) 元々脱肛している方や脱腸している方は、一時的に悪化することもありますので（例えば、激しい下痢）、そのような方はごく少量、ほんの一舐めや5ccぐらいから始めることをお勧めします。

## 12.【まとめ】

### ◎各国で尿療法は行われている

イギリス、フランス、アメリカ、中国等で、海賊版を含めて尿療法を勧める本が出版されています。

### ◎尿は無害である

尿を飲んで身体には無害です。尿が汚いという感覚は、血液の分身が尿ですから、血液も汚いということになりますが、そんな馬鹿な話はありません。尿は血液と同じように無菌であり、決して汚物ではありません（尿療法の初期、この正しい知識があったためか、尿療法を始めた人には医師が多かったとのこと）。

### ◎尿には情報が含まれている

私たちの身体の隅々まで巡っている血液の分身ですから、身体内部の全ての情報を持っています。

### ◎尿は万病に効く

尿には自然治癒力を更に発揮させる物質が含まれていて、口から飲むことによって吸収され、体内の活性が高まります。

自分の尿を飲むことは自分の病気の情報を伝え、その病気に対抗する機能が高まることになるので、薬のようにどの病気に効く、この病気に効くという区別がなく、どんな病気にも治療効果があることになるのです。

但し、尿療法に無条件で“奇跡の効能”を期待するわけにはいきません。なぜなら各種必須栄養素を飲食物から摂取できていない栄養不良の状態では、健康維持に必要な有用物質を含んだ尿を期待することが難しいからです。健全な食習慣に努めることで、あなたの尿にも多くの必須栄養素が含まれるようになり、その結果、あなたの尿が尿療法で有効活用されるようになるわけです。

### ◎尿療法には若返り効果がある

尿療法は、あらゆる体内の活性を高めることから、実践すると若返り効果があります。

### ◎尿は飲みにくいものではない

排出されたばかりの尿は、さほど強い臭いはありません。海水を少し薄めたような塩の味がするだけで、飲まない前に想像するほど嫌な味もしないし、強い臭いもありません。

### ◎尿の飲み方

私たちは睡眠中にたくさんの活性物質を分泌しているので、朝一番の尿が最もよいのです。尿を飲む回数や量には、特に決まりはありません。病気の予防には一日一回50cc（ぐいのみ一杯程度）でよいのです。

もちろん多量に飲んでも身体に全く害はありません。

なお、薬を飲んでいての方は、薬成分が尿中に含まれていると考えられます。過去の経験からは薬を飲んでいて尿療法を始めても心配はいりません。

ただし、**高血圧症の方は降圧剤を併用し、血圧を測定しながら尿療法を行い**、血圧が安定すれば薬はいりません。尿療法を始めたからといってすぐに薬を止めてはいけません。体調をみながら薬を減らして行くようにします。

### ◎好転反応は体内浄化作用

尿療法を始めると、人によっては好転反応が表れます。強い好転反応があつて辛い場合は、3日ほど尿を飲むことを休むなどして、好転反応の期間を乗り越えるようにします。

### ◎病気の予防に尿療法

病気になって尿療法を始めても、よい結果が得られないことがあります。ちょうど洪水を防ぐために堤防をつくっても、水かさが増す方が早ければ堤防が破れてしまうのと同じように、病気になって慌てて尿療法を始めると病気の勢いが強ければ治すことができないのです。

日頃しっかり堤防を築いておくように、健康な時から尿療法を続けていれば、自分に自覚症状がない病気のほんの初期に自然治癒力が発揮されて、病気と自覚する前に治ってしまうのです。

### ◎効果を信じる

<ゆまり>

頭の働き一つで人間の体内の生理は変わります。

「必ず効果がある」と信じて飲むのと、「効くわけがない」と思いつつ飲むのでは、体内生理の働きが違います。尿療法はその人の生理作用に深く関わっていますから、効くと信じて実践することが重要です。

### 13. 【Q&A】

Q1) 尿療法に使うのは、自分のだけにすべきですか？

A1) 原則的には自分の尿だけを使うのが最善です。とりわけ尿を内服するのであれば、なおさら自分の尿に限るべきでしょう。けれども、何らかのショック状態で尿が出ない場合は、他人の尿で尿療法を行っても安全です。但し、なるべく同性の人からの尿を用いてください。なぜなら尿に含まれるホルモンの種類は、男女で異なっているからです。病気の種類によっては、子供の尿を飲むと効験があると思しきものもあります。

Q2) なぜ尿療法には、朝一番の尿がとりわけ優れているのですか？

A2) 尿療法に最大の効果をもたらすような、極めて重要で有益な各種の物質の大部分が、朝一番の尿に含まれているからです。

Q3) 尿は本当に、吐き気をもよおすほど不快な風味なのでしょう？

A3) 我々は「尿は汚い」と教え込まれてきました。が、けれども通常は、尿は汚らしい不快な味や臭いを有するものではないのです。

尿の風味は、前日に食べたり飲んだりしたものから、かなり大きな影響を受けます。動物性タンパク質を大量に食べたり、香辛料をたくさん摂取したり、強い香味のハーブティーを飲めば、たいていは尿の風味も強くなります。しかしそれ以外にも、体のバランスが崩れて病気になれば、平常時よりも強い風味の尿になることが多いのです。

だから尿療法を行っている間は、特に動物性タンパク質や香味の強いハーブティーの摂取量に配慮するのが賢明でしょう。

いきなり尿の風味を受け入れるのはつらい・・・というのであれば、まずは尿を水か果汁と混ぜて飲むことから始めて、少しずつ慣れていきましょう。

Q4) 女性は、生理の時も尿療法を実践していいのか？

A4) 何の問題もありません。とはいえ、生理の時の尿を飲むのを不快に感じることも、少なからずあると思います。そんな時は、2～3日の間中断すればいいのです。

Q5) どのような尿が尿療法にそぐわないですか？

A5) 泌尿器の感染症も、他の病気も禁忌ではありません。

Q6) 尿には、有害な細菌や病原菌は含まれていないのですか？

A6) はっきり断言できることですが、世間の9割がたの人たちの尿は無菌状態です。尿は体外に排泄されるまで、細菌のようなものと接触することがないし、おまけに尿自体に細菌を殺す物質が色々と含まれています。さて、残りの1割がたの人たちですが、腎臓や尿路になんらかの疾患が潜んでいたり、感染症がおきていると、それが原因で尿の中に微生物が見つかることがあるわけです。

とはいえ、たとえ微生物が少しばかり含まれた尿を飲んでも、やはり無害だと考えてよいでしょう。

なにしろ我々は、常に細菌を「食べて」いるし「飲んで」いるし「呼吸で吸い込んで」いるわけですから。そして我々の身体には、一瞬も絶えることなく常に膨大な数の細菌が居るわけですが、通常はそうした細菌のせいで病気になることなんかないのですから。

Q7) 泌尿器に炎症がおきても尿療法を実行したい場合は？

A7) 注意深く様子を見ながら尿療法を進めていかねばなりません。

こういう場合には、尿を飲むのではなく、自分の尿を舌の上か、舌の裏側にほんの数滴垂らすだけで尿療法としては十分ですし、尿をそのまま飲まないでホメオパシーの要領で水で徹底的に薄めて服用する。

Q8) 尿は、有毒ゆえに身体から排泄される、ただの「老廃物」「廃棄物」ではないのですか？

A8) ここで誤解してはならないこと。それは、そもそも腎臓は、“**体から毒物を除去する**”ための臓器ではない、ということです。毒物の排泄は、肝臓や腸管や皮膚や呼吸器の仕事なのです。

既に明らかな事実ですが、食べたものは（消化され栄養素に分解されて）血液に注ぎ込まれ、血流に乗って全身を巡ります。その血液が、腎臓でふるいにかけて最終的に尿になるわけです。健全な食生活が大切な理由はここにあり（健全さの内容は個人々人異なります）。



仮に、尿に含まれている老廃物と呼ばれるものが、体内の天然な生理活動で生み出された物質ならば（つまり、合成医薬品の代謝作用のなれの果てでなければ）、老廃物と言えども、ちょうど免疫系で抗体が果たす役割のように、一種の“生体情報の運び役”として利用できるであろうし、尿の中の老廃物がそうした情報伝達を担うことで、体内の生化学的なバランスを健康に保つことも可能になるわけです。つまり尿は、血液の状態が（生化学的に）記録された一種の“情報カード”のようなもので、尿を飲むことによってこの情報カードを再び体内に入れることにより、この再投入された情報に人体が反応し、その結果、人体の働きが適正な状態へと再調整されるというわけです。ただの老廃物ではないのです。

とはいえ、“尿素”は大丈夫なのかと気になる方もいらっしゃるかと思います。

尿を飲むと一度排泄された尿素が再び体内に入ることになるけれど、果たして、そうして体内に入った尿素が有害な症状を引き起こす恐れはないのか？そんな疑問を持つ人もいるかもしれませんね。

なにしろ尿素も、血中に大量にある時は身体に害をもたらしますから。しかし尿を飲んで体内に持ち込まれる尿素なんて、比較的わずかな量に過ぎません。そんな微量の尿素が、じかに血流に溶け込むことなどありません。尿を飲んで体内に送り込まれた尿素は腸に行きつき、そこで主に洗浄作用を発揮するのです。尿を飲んで体に取り込んだ尿素は、大部分は血液にまでは送り込まれずに、極めて有用なグルタミンという物質に作り直されるのです。

Q9) そんな尿が身体に良いものなら、なぜ身体はそれを排泄するのですか？

A9) これは、たとえ話として「川をせき止めて作ったダム」を考えてみましょう。

ダムは貯水池の水位が一定量を超えたら水門を開いて放流しますね。だからといって、放流した「余分な水」が役立たずというわけではありません。

これと同じ道理で、からだも、水や塩類が余った時はいつでも腎臓を通じて体外に“放流”しているわけです。水をたくさん飲めば尿もたくさん生じるけれど、少ししか飲まなければ生じる尿の量も減る・・・。

Q10) 確かに尿療法は効いているように見えるけれど、しかし実際には療法を行う際に食生活が改善されるので、本当はそのせいで治療効果が生じているのではないのですか？

A10) もちろん日々の食生活は健康に大きな影響を与えます。尿療法を始めると食習慣が変わるので、それが心身の回復治療に重要な役割を果たすことは確かでしょう。

しかし、尿療法は、既に健全な食生活を日々実践してきたけれども何らかの理由で病気になったという、そんな人達にも治療効果を発揮するのです。しかも尿療法による治癒率は、食習慣を変えただけの場合よりも著しく高い。しかも水と尿だけを飲んで、食物は一口たりとも食べない、という“飲尿断食”を行った場合は、驚くべき治療効果を発揮するのです。

Q11) 尿療法の効能というのは、結局「尿療法は効く」という信心のおかげではないのですか？

A11) わたしがインドで出会った尿療法師たちのひとは、国立公園の顧問をしていたのですが、この人は動物たちを尿療法でちゃんと治療して成果を上げていました。この動物たちが、「尿療法で治る」という治療者のほのめかしやそれに頼る信心で治ったわけではないでしょう。

Q12) 重病の場合は、どのように尿を利用したらよいか？

A12) 重病の場合は、尿と水だけの断食を行うとよい（余談ですが、不食の人達の多くは、飲尿しているようです）。また、一日に2~3回、身体に尿を塗って、肌の上で自然乾燥させるのもいい。この場合には、身体の反応が強いはずだ。というのは、排泄が強くなるからだ（特に尿湿布は、腫瘍や傷や皮膚疾患の治療には、目覚ましい効果をもたらす）。

なお、いかなる種類の重い慢性疾患も、この療法で改善または快癒することが分かっている。

### （補足情報-1）・・・好転反応と治療効果が表れる期間

尿は薬を飲むのとは違い、身体にダメージを与えるようなひどい副作用はありませんが、尿の成分が生理作用に関わって、細胞が活発に働くことから、体内の悪い要素を排除しようとして、おもてに好転反応が出てくると考えられます。

好転反応としては、

- ◎身体のあちらこちらが痛む
- ◎下痢をした
- ◎身体がだるくなった
- ◎身体がかゆくなった
- ◎熱を伴った湿疹が出た

という報告が最も多く、そのほか吐き気があるとか、食欲が減退した、頭痛がした、古傷が痛んだなどがあります。

好転反応の出方は過去の病歴に関係があるようで、過去の病気がもう一度ぶり返したように感じることもあります。好転反応が続く期間は人によって差があり、わずか一日だけで終わった、4～5日で終わったと比較的軽く短期間で終了した人と、1ヶ月あるいは3ヶ月続いたという人、最長で6ヶ月続いたという報告もありました。

一概には言えませんが、長期にわたって難治の病気を持っていたとか、薬を長期にわたって使用してきた人が尿療法を始めると、好転反応が出やすい傾向があるようです。

また、好転反応は一回で終わらず二回、三回と繰り返す人もいます。幸い、好転反応は再び繰り返しても、多くて三回ほどで終わり、その後は好転反応が出てくることはないようです。

なお、好転反応が出てない人の場合はよいのですが、好転反応で苦しむ人は、一時期（三日ほど）尿を飲むことを中断して、身体の反応を少し緩和してから再開することも一つの軽減方法です。そうすることで、尿療法を再開しても以前ほどの強い好転反応は避けられるはずですが、好転反応が出るたびにこれを繰り返すことで、好転反応の時期を乗り切ることができます。

尿療法をこれから始める人は、強い好転反応を起こさないように、事前の予防措置として、一週間ごとに徐々に飲む尿の量を増やしていくというように、時間をかけて身体を慣れさせていくことも一つの方法です。

尿を飲んでから、病気の症状の改善の効果や、症状が全くない状態になるまでの期間は、短い人で2～3日、あるいは数週間。長い人で8ヶ月目、9ヶ月目、1年目によりやく効果が出たという報告もあります。人によってかなり差があると言えます。

## （補足情報－2）・・・“ゆまり”療法の実践に役立つ手引き

あくまでも（絶対的教条としてすっかり頼り切るべきものではなく）自分で考え、自分で試すのに有用な“参考のための手引き”であることを肝に銘じてお使いください（参考にした日本人医師の本には以下のような注意書きはありませんでしたが、念のため引用記載します。アーユルヴェーダの専門家のように、詳細は参考書籍3をご覧ください）。

①どんな種類の薬剤であれ、化学薬剤を服用しながら医学的治療を受けている最中であるなら、その状態で尿療法を始める場合は、注意深く慎重に一步一步すすめて行きましょう。できるなら、医薬品の服用をやめてから少なくとも2日間の間隔を置いたのちに飲尿を開始するようにしましょう。

しかし、医薬品の服用をまだ完全に止めていない場合や、医薬品の服用をやめることができない場合や、やめないほうがよい場合でも、尿を内服する方法はあります。

つまり、そういう場合は、尿を2、3滴だけ嘗めてみるとか、ホメオパシー的に薄めて飲むことから始めてみましょう。そして、だんだんと口に入れる尿の量を増やしていけばよいのです。

②肝臓、腎臓、心臓に疾患があり、そのせいでタンパク質の消化や（例えば手足や腹部に水腫が溜まっているなど）体内での水分の均衡調和の維持が困難になっている場合は、尿療法を始める前に、尿療法に理解のある医者にご相談してください。高血圧の人、やはり尿療法を始める前に医者にご相談しましょう。

糖尿病や腎臓疾患を患っている人は、血液のpHが非常に低い場合もあります。このような場合は、尿の内服を始める前に、必ず血液のpHを測定して、酸性血症であれば正常値に戻ってから尿療法を始めましょう。

③もっと（尿の服用量が多いとか服用時期の間隔が短いなど）徹底的に尿療法を実行しているさなかには、尿の味に応じて、食生活などを見直しましょう。

④酒、たばこ、カフェイン含有飲食物は、断固たる決意で、摂らないように努めましょう。酒、たばこ、コーヒー、ジャンクフードと肉類を飲食せずに尿療法を行えば、この療法の効能を最大限に引き出すことができるのです。

⑤好転反応は、体が自発的にすばらしい勢いで浄化を進めていることや、体内に溜まっていた様々な毒物が人体の自然な排出機能の限度を超えて急速に体外に排出されていることを、如実に示すものです。好転反応が現れたら、飲尿の量を減らすか尿療法を一時的に中断して、体を休ませましょう。

以下（a）～（f）に、好転反応として起こりうる様々な症状と、それらへの対処法を紹介します。

### （a）下痢がおきた場合

好転反応で下痢が現れた時は、まる一日断食をして安全に体を休めるのがおそらく最善の対策でしょう。白湯やレモン汁を加えた水を飲んで、脱水状態にならないよう努めましょう。こうして水分を補給することで、体内の毒物を安全に排泄できるようになります。断食をした翌日には、おかゆなどを軽く食べてみて下さい。さらにその翌日には下痢はもう治まっているはずですが、下痢がおさまったら尿療法を再開しても構いません。

### （b）発疹・皮疹・吹き出物や膿疱が肌に出た場合

これらの症状が現れたら次のやり方で対処します。

- 1) まず患部に尿を塗る。
- 2) 1～2時間そのまま放置して、尿が皮膚から吸収されるのを待つ。
- 3) 最後に水で患部をすすぐ。

<ゆまり>

この方法で効き目がなかったら、患部に尿湿布を行ってください。膿疱や水ぶくれを押しつぶしたり、穴をあけて破裂させるようなことは、絶対にしてはなりません。適切な処置をすれば、こうした症状はたいてい3~7日ほどで全治します。

(c) 嘔吐した場合

嘔吐は、胃の中を浄化する生理反応ですから、その意味では嘔吐したからといって心配することはないのです。しかし、嘔吐して胃の中が空っぽになってもまだ吐き続けるようであれば、医者に診察してもらいましょう。飲んだ尿を、嘔吐で全部吐き出してしまったあとは、レモン汁を加えた水などの“軽い飲み物”を飲んで休んでください。十分に休んだら、尿療法を再開しましょう。

(d) 微熱が出た場合

理由は定かではありませんが、好転反応で微熱が出る場合があります。発熱というのは、体が“望ましくない物質”を外に捨てるための最も完璧なやり方なのです。尿療法をしていて異常な発熱がおきたら、尿を飲む量を減らしましょう。どのくらい減らすかは、発熱の程度によります。そして十分な休息をとりましょう。必要なら、発熱が治まるまで、尿療法を一時的に中止してください。

(e) 咳が出て風邪の症状が現れた場合

尿療法で体内の浄化がはかどっている時には、肺や気管支から非常に多くの粘液（=痰）が出てくることもあります。その場合、尿を飲む量を減らすか一時的に中断しましょう。その後の尿療法の再開は、鼻から尿を吸い込むことから始めてください（新鮮な尿を鼻洗浄ボトルに注ぎます。必要だと思ったら、これにぬるま湯を混ぜても構いません。こうして容器に入った尿を、鼻の穴から片方ずつ、ゆっくりと、可能な限りゆっくりと、吸い込みましょう。そして尿を鼻の穴から吸い込んだら、すぐに口を開けて、口からその尿を吐き出しましょう。こうして左右それぞれから吸い込み、口から吐き出すという動作を何度も繰り返します。最後に鼻をかんで、鼻の中に残っている尿を出します）。これで、気管支の上部が浄化されます。牛乳や乳製品、さらに脂肪や炭水化物なども粘液を生み出す栄養分なので、これらの摂取は避けましょう。

(f) 全身に疲れや衰弱を感じる場合

尿療法によって体内の余分な毒物が排泄されることにはなりますが、その排泄をやり遂げようとして余分なエネルギーが消費されることにはなります。そのせいで全身に疲れや衰弱を感じることもあるわけです。

⑥なんらかの病気にかかっている場合、病気の種類によっては、濃い尿が出て、それを口に含むとひどく不快な味がすることがあります。しかしこうして飲みづらい尿が出たとしても、とにかく飲んでしまいましょう。濃厚で塩辛い味の尿には、健康維持に重要な鉱物塩や貴重な物質が色々と含まれていることが多いのです。濃い尿は薄めて飲んだり、水と一緒に飲み下しましょう。

⑦妊娠している女性でも、以下のやり方で慎重に進めるなら尿療法を行っても構いません。まずもって、朝一番の尿は飲まないで、二番目から飲みましょう。

(参考書籍・サイト)

- 1) 「尿療法 驚くべきこの効果」中尾良一著 (1999年)
- 2) 「アマロリ フランス版尿療法のすすめ」ドクター・ソレイユ著 (2000年)
- 3) 「黄金の泉—尿療法大全」クーン ヴァン・デル・クローン著 (2015年)
- 4) 「ふりむけばニョウタリアン オンデマンド」清水馨子著 (2017年)
- 5) まりもの摩訶不思議な世界へようこそ <http://www.geocities.jp/takadatamiyo/>
- 6) 獣医師 清水馨子の自然療法の世界 <https://www.furinyo.com/>