



むびょうニュース

全国的に手足口病が流行っています。子供だけでなく今年
は大人も多くかかっています。菌・ウイルスには板藍根

食べる道楽、食べない道楽

人間には食べて元気になる人と、食べて病気になる人の2種類があるように思う。前者は本当に体が求めているものをつつましく、しかも楽しく食するので、いつまでも若々しく、元気はつらつだ。後者は、あれもこれも腹に詰め込むうちに、体のあちこちに不調をきたし、どんどん老けこんでいく。腸内に老廃物がたまり、血液内の活性酸素が増えていくためだ。生活習慣は過食が主たる原因となっている。さらに愚かなのは、単なる食べ過ぎと糞づまりが理由でいろんな症状が出ているのに、病院で処方された大量の薬を飲んで、治そうとすることだ。空腹だから食べるというよりも『時間が来たから食べなくてはならない』という思い込みや惰性で食べている。危惧されるのは、日本の未来を背負う子供たちの間にも肥満が広がりつつあることだ。食に対する親の無知が、そういう結果を招いてしまっている。私は最近、『人の運は少食にありープチ断食がカラダとココロに効く理由』という本を出した。これは江戸時代に生きた水野南北の思想を踏まえたものである。彼は観相学の達人で、強運の人が更に強運になり、弱運の人が強運になる為には粗食少食を実践するのが最も効果的だ、という節食開運説を唱えた。精神論を語ったり、難しい修行をしたりするよりも腸に溜まった宿便を出した方が、はるかに人間の魂は向上すると確信するに至ったからだ。断食中には代謝酵素が活性化するので、肌が見違えるように綺麗になり、それ以上に体内の細胞組織も蘇ることになる。その時、どうやら『心の宿便』もトイレに流れていくようだ。世界各地には深刻な飢餓が存在すると言うのに、日本中の店頭で売れ残った食品が毎日大量に廃棄されている事実にも心が疼く。食料自給率が異常に低い国で食べ物を捨てるという行為は、経済的にも矛盾しているし、何よりも日本という国の徳を損ねているように思う。国民が少食の習慣を身につければ、食料輸入額だけでなく、医療費も大幅に削減されるに違いない。

読売新聞連載

「風のほほえみ」より

広島大学大学院教授 町田 宗鳳

(比較宗教学者)

近い将来、日本はアメリカと中国の2つの超大国に挟まれて、いよいよ困難な状況に直面することになると思われるが、もはや経済力や軍事力では太刀打ちできないし、する必要もない。それよりも、太古の昔から受け継いできた精神遺産が『結び』の思想にあることを自覚していれば、右往左往することはない。対立する2つのものを結び合わせるのが、お家芸なのだから、国際社会で積極的な役割をどんどん買って出るべきだ。メディアはやたらとこの国の否定的側面ばかりを浮き彫りにして悲観論をあおるが、そんなものに乗せられていたら、ますます悲しい現象を引きよせてしまう。広く世界を見渡せばすぐに分かるが、人種や宗教による差別も、紛争や飢餓もほとんどない平和な国に生まれ落ちただけでも、この上なく幸運なことである。交通の便や衛生状態を考えても、これほど便利で快適な国は稀有である。

『朝顔に釣瓶とられてもらひ水』（加賀千代女）といった場合、生活の妨げとなるものをむげに排除するのではなく、自分と朝顔の双方に流れる【いのち】をいとおしく感じ、またその風流を尊いと思うから、わざわざ隣家に水をもらいに行く。そういう生命感覚こそ、日本人の美德ではなからうか。

町田 宗鳳 比較宗教学者

本の内容

- ・食の「断捨離」
- ・「プチ断食」であなたの身体と運命は好転する
- ・食べ方で人格が変わる
- ・水野南北(観相家)の「節食開運説」
- ・「心の酵素」はストレスを分解してくれる
- ・酵素力のある食べ物を摂る

