



むびょうニュース

寒くなると寝る時もつらいですね？夜寝る前に、温かいお湯をコップ1杯分飲んで寝てみてください。体温も上昇しかばかになってきます。

腹黒い人は宿便を出せばいい

腸壁にこびりついた食べ物や古い細胞の残滓^{ざんさい}をきれいに洗い流すだけで、体調は見違えるように良くなり、気分は爽快になります。そして、性格も素直になります。腸は肉体の根っこに相当するわけですから、根っこを強くしておけば、放っておいても肉体という樹木は元気になります。「カラダの宿便」を排泄し、腸内を清潔に保つことができれば、たいていの病気は嘘のようにきえてしまい、ましてや「心の宿便」を出しきることが出来るのなら、悩みが雲散霧消^{うんさんむしょう}しないはずがありません。断食を体験したことのない人は、「カラダの宿便」に気づくこともなく、肉体の不調を感じると、病院に行って、あちこち検査したり、強い薬を飲んだりします。そして、単なる糞詰まりが招いた不調を、本物の病気に仕立てていくわけです。同様に、「心の宿便」の存在に気付かない人は、自分の不平不満の原因が、常に自分の外の現象にあると思い込んでいます。誰それのせいで、自分は不幸だと思い込むわけです。たいていは、親、配偶者、会社の上司など、いちばん身近にいる人の責任にしたがる傾向があります。「心の宿便」とは、無意識に潜む否定的記憶、つまりトラウマのことですが、それに気づくことは、容易ではありません。自分の口臭や尿の臭いを自覚するのが、難しいのと同じです。私は人の心境を澄ますには、形式ばった修行をしたり、高邁^{こうまい}な精神論を説いたりするよりも、宿便を出すのが手っ取り早いという結論に至ったのです。自分は便秘の傾向はなく、毎日快便だという人でも、宿便は溜まっています。水道管が老朽化してくれば、水垢が溜まり、狭くなってくるようなものです。普段から食べ過ぎの人は、狭くなった下水道にギュウギュウと排泄物を押し込んでいるようなものですから、いろいろと不都合が出てきて当たり前です。反対に、宿便を出すことは腸肝の大掃除であり、腸壁がきれいになれば、それによって栄養の吸収が良くなりますから、少食で十分な肉体システムになるのです。宿便というのは医学の専門用語ではなく、医療の専門家の中には、そういう考え方自体を否定する人がいます。しかし、断食療法で目覚ましい実績を上げた故・甲田光雄医師は、「胃腸の処理能力を超えて、負担をかけ続けた場合、腸管内に渋滞する排泄内容物を総称したもの」と宿便の定義を定めました。老廃物が体内に長時間滞留してしまくと、牛乳が腐敗菌で腐るように、老廃物が悪玉菌で腐敗し、毒物と悪臭（おなら）を生み出し、毒物は腸管壁から吸収されて血管に入り、カラダの隅々まで送られてしまいます。宿便が溜まる理由として、「心配事、睡眠不足、運動不足、水分の摂取不足、食物繊維の摂取不足、粉食の食べ過ぎ」などを挙げています。その一方で、内視鏡で観察しても腸壁にこびりついた便が確認されないことから、宿便など存在しないと主張する医師もいるわけです。実際に断食をやってみると宿便が出て、気分爽快になるのはなぜでしょうか？どうやらその正体は、滞留した便に加えて、腸内粘膜、消化液、腸内細菌、腸から脱落した古い上皮細胞などの集合体のようです。

世の中にはオーラが自然に見える人がいます。そういう人たちによれば、宿便を出した後のオーラは、色が澄んで見えるそうです。それほど腸内の状態と人間の霊性は、直結しているのです。宿便を出してしまえば、性格が明るくなり、ものの考え方がシンプルになって、直観力が冴えてきます。脳内の血の汚れが除去されると、記憶力や思考力も改善され、視覚、聴覚、味覚も鋭くなってきます。

人の運は「小食」にあり 町田宗鳳

