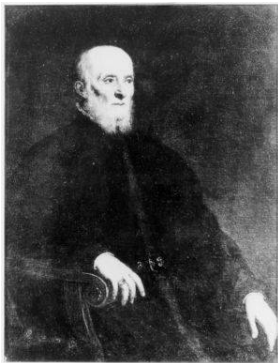




「極少食」によって健康になった人の話をご紹介します。

食の多少は運命をも左右する

かの文芸復興(ルネサンス)が爛熟期にあった16世紀半ば、健康・長寿を可能にする食生活のあり方を、広く世に知らしめた貴族がいた。その名はルイジ・コルナロ。若いころのコルナロは、貴族仲間と暴飲暴食に明け暮れる毎日を送っていた。そのため、すでに30代でさまざまな成人病を患い、40代には生死の淵をさまようまでになっていた。長年彼を看っていた医師団から、ある日次のようなことを宣告されたのだ。少食なるものを、量的にさらに最小限にまで減らした食事…『極少食』に徹する以外、もはや助かる見込みはない、というものであった。食を節する必要があったことは、コルナロ自身もわかっていた。おそらく自分の病気は薬や医術で治してほしい、日々の楽しみがなくなるようなことは言わないでほしい、食の楽しみは、だれにとっても侵されたくない個人の聖域である。甘やかされている食欲という本能が猛烈に反発する。求めてもいない忠告ともなれば、なおさらのこと。大半の人が激しく反論する。だがコルナロの容態は、もはやそうした自然な願いや欲求をいくらかでも考慮してやれる状況ではなかった。彼は、助かりたい一心から、言われた通りの量に抑えることにした。すると、数日もしないうちに回復の兆しが見えた。そしてしばらくすると、病が本当に癒えてしまった。そればかりか、一年後にはさらに完全な健康体となった上に、性格的にもそれまでの怒りっぽさが消えて、まったくの別人のようになったのだ。こうしてコルナロは、病気とは無縁のうちに、公私にわたって人生を謳歌しつつ年齢を重ねて100歳を越え、最晩年まで目も歯も耳も完全で、足腰も若い時の力強さと変わらず、声の張りこいたつては、むしろ年齢とともに高まり、気分も常に快活であったという。



病気の予防においても病後の回復においても、食を節することがほかの処方甚至比べて圧倒的に大きいのは、この単純極まりない理由による。食を節するとは、天然のものを中心に、なにより食べる量をできるだけ少なくして、必要最小限の栄養だけにとどめ、消化に関わるエネルギーや酵素などの浪費を避け、食害を老廃物の発生を極力抑え、そのことによって、人類がかつて野生の時にそうであったように、体内環境を自然本来の状態に保つ、あるいは戻す、ことを言う。体内環境のもとでは、免疫や代謝酵素など、体に本来備わっている修復機能が十全に保たれる。そのため、病気になることはない。あるいは何らかの原因で病気になったとしても、強力な修復機能が働き、病気は即座に治る。食の多少は運命も左右するのである。

無病法「極少食の威力」ルイジ・コルナロ(PHP研究所)

謹賀新年

日頃より格別のお引き立てを賜り
 ありがとうございます
 本年もご愛顧の程
 よろしく願い申し上げます

