

体験談

私の病気は潰瘍性大腸炎（指定難病97）

19歳 齋藤亜紀さん（仮名）

私は、小学校3、4年の頃から血便がありました。その頃は何が何だか分からずそのまま過ごしていました。高校に入り血便はまだ続き止まる気配がありませんでした。日が経つにつれてどんどん酷くなり怖くなって母に相談しました。

「何でもっと早く言わないの」と怒られ、近くの病院に連れて行かれました。大腸検査をすぐした方が良いとの事で

一日学校を休まなければならぬ状況で小、中学校と一回も休まず皆勤で来ていた私にとってはとても嫌でした。けれど、医者の方が一の場合、手遅れになったら困ると言われたので学校を休み、検査を受けました。検査の結果、潰瘍性大腸炎と診断されました。一生この病気とうまく付き合っていくしかないと言われて、処方された薬が、アサコール（内服薬とリンデロン（ステロイドの座薬）でした。

母は知人にすぐ相談し、その知人の知り合いに手術をせず薬も使わず食事療法とサプリメントで病気を治してしまおう医師が居るとの事で紹介された病院が東京にある鶴見クリニックでした。母の知人が予約まで取ってくれて診察に行ったら2年前の2015年7月11日でした。鶴見先生の診断で、「アサコールリン

デロンを飲み続けていたら短命になっ

てしまうからすぐ服用を止めなさい」と言われて止めました。そして、「動物性タンパク質、糖類、乳製品も止めなさい」と言われました。その日から半断食（ファステイング）を始めました。

Aのメニューでは朝食は梅干し、フルーツ油、水。昼食は梅干し、フルーツ、フルーツ一種類。それを3日間母が「一緒に頑張ろう」と言ってくれたので心強かったです。

高校生の私にとってはとてもキツかったです。

皆は普通に食事をしているのに私だけお弁当はフルーツだけ。3日間が終わり、Aのメニューに入りました。6日間です。

朝は梅干し、野菜おろし（大根、セロリ、きゅうり、人参、じゃがいも）、フルーツ一種類、お弁当にはスティック野菜とフルーツを詰めて行きました。皆が私のお弁当の中身をジロジロ見てきて、それがすごく嫌でした。その頃、母の体重が37キロから33キロまで減ってしまっただけです。私は友達に誘惑に負けて揚げ物を食べてしまい、それが母にバレて、母は泣いて凄く剣幕で怒り、家を飛び出してしまいました。一緒にファステイングしてくれた母に申し訳なく思い、反省して

飲むのは初めてでしたが以外と甘く満足感が得られたことは、あらたな発見でした。

好転反応は、今回台風直撃の影響とダブルで受けた影響もあるのかもしれない。初日後半から頭がずーんと重くなり、2日目の朝は、起きられなくなるくらいにしんどさがきました。（血圧も低かったです！）しかし、高橋先生の合気道は参加したかったので、気力のみで起き上がり、遅れて参加。騙し騙し動いているうち、身体も徐々に楽になっていきました。午後には、だるさも取れDVD鑑賞。（『誤診』素晴らしい映画でした！）合間には参加された方の、大変貴重なお話を伺うことも出来ました。

3日目の最終日の朝には、ずっと出なかった便が出てすっきり。台風一過で晴天の中、参加者全員での朝の散歩と体操。身も心もとても軽くすっきりとした感覚。でも頭だけはぼーっと眠く、そんな中、川の向こう側に見えた富士山が美しく、たことが、とても印象に残っています。

断食合宿から戻り、感じた変化はいくつかあります。一番驚いたのは、4ヶ月ほど続いていた歯から歯茎の痛みが無くなったことです。そもそも虫歯だと思っ

た歯医者さんに診て戴いたところ気にな

母に謝りました。1週間ぐらいいして母は帰って来てくれました。

ファステイングのやり直しです。鶴見先生に連絡を取りましたら、Aに戻って5日間やって下さい」との事で

した。ツライ日々でしたが頑張りました。Bのメニューを9日間、Cのメニューを9日間、具沢山の野菜味噌汁がとても美味しく感じました。

たかが味噌汁、されど味噌汁……。その時、食べられると言う事の有り難さをしみじみと実感しました。Dのメニューに入って、さつま芋やざるそば、発芽玄米もち、玄米雑穀ご飯が食べられた日にはとても嬉しかったです。そしてまた、Aのメニューに戻る、の繰り返しです。時には食べ過ぎて血便が酷くなってしまった時もありました。その時にはAのメニューに戻されました。1年2ヶ月が過ぎた時から大分良い便が続くようになり、鶴見先生の奥様からローフードの本を頂きました。

私の夢はパティシエになる事でした。しかし、甘い物・動物性脂肪・乳製品が原因でなった病気でしたから諦めていました。しかし、諦めきれず母に相談したら、「ローフードパティシエになったら、」

る部分場所は、レントゲンを撮ってもどこも悪くなく別の所に大きな虫歯があったためそちらを先に治療していました。治療が終わっても相変わらず痛みが続いていたのでどうしたものかといよいよ不安に思っていたのですがこの断食合宿に参加して帰ってきて、気づくとしみたり痛くなるのが、無くなっていました。今は不調が全くないので、治ってしまっ

たようです。あとは、とにかく疲れないことでしょうか。階段を何段登っても息があがらず、へっちゃらなのです（笑）。そんなこんなで健康になれるエッセンスが沢山詰まった三日間でした。

鶴見先生、イムノカーサの皆さま、お忙しい中、このような企画をしてくださり感謝しております。参加された皆さま、お疲れさまでした。また次回の合宿を楽しみに、日々の生活を直しながら、健康ライフを送りたいと思います。

後日談 鶴見先生のご紹介の齋藤先生中央歯科の所で歯を治療していましたが、治療最終日に口内状態の検査を受けました。結果はなんと「今まで検査した方の中で一番良いですよ。」と言われました。

体験談

断食合宿を体験して



今年5月に左乳房の全摘手術を経て、術後初めての断食合宿となりました。

鶴見先生のファステイングメニューは、3年間実践してきたので参加にあたっての不安はなく、この合宿ではどんな変化が起こるのか楽しみでもありました。

参加理由は、術後の体調があまりにも良く、だんだんと食事の量が増えてきて、今まで食べられなかった、甘い物、小麦などに、少しずつ少しずつ手が伸びてしまふことがあり、これではいけない。もう一度初心に戻らうと、再発防止へのリセットをすることが目的でした。合宿中、動けなくなった時のためにと家から本を沢山持ってきたのですが、気力体力がどのような状態でも大丈夫なような日程が組まれていたため、最後まで読まずに終えることが出来ました。

初日より沖田先生、鶴見先生の講義、高橋先生の合気道、合間には岩盤浴と温泉にどっぷり浸かり心も身体もリラックスしながらのデトックス三昧の時間を過ごし、食事は、1日2回。梅干しと大根とキュウリに酢をたらしませます。私は家でずっと擦って食していた為ジュースでは

飲むのは初めてでしたが以外と甘く満足感が得られたことは、あらたな発見でした。

好転反応は、今回台風直撃の影響とダブルで受けた影響もあるのかもしれない。初日後半から頭がずーんと重くなり、2日目の朝は、起きられなくなるくらいにしんどさがきました。（血圧も低かったです！）しかし、高橋先生の合気道は参加したかったので、気力のみで起き上がり、遅れて参加。騙し騙し動いているうち、身体も徐々に楽になっていきました。午後には、だるさも取れDVD鑑賞。（『誤診』素晴らしい映画でした！）合間には参加された方の、大変貴重なお話を伺うことも出来ました。

3日目の最終日の朝には、ずっと出なかった便が出てすっきり。台風一過で晴天の中、参加者全員での朝の散歩と体操。身も心もとても軽くすっきりとした感覚。でも頭だけはぼーっと眠く、そんな中、川の向こう側に見えた富士山が美しく、たことが、とても印象に残っています。

断食合宿から戻り、感じた変化はいくつかあります。一番驚いたのは、4ヶ月ほど続いていた歯から歯茎の痛みが無くなったことです。そもそも虫歯だと思っ

た歯医者さんに診て戴いたところ気にな

らどう？」と言われました。「自分が試食できないスイーツを作ってお客様にどうやって味の説明をして販売するの？」と言いましたが、母に「それだったら自分も味見しながら作り、納得した商品なら自信を持ってお客様に提供出来るでしょ？」と言われて、私はローフードの資格を取ろうと思ひ、今勉強している最中です。

2017年8月にローフードマイスター検定2級に合格し、準1級の検定に向けて今、勉強しています。食事療法、そしてファステイングでこんなにも体が変わるんだと実感しています。2年5ヶ月が経った今では、血便もほとんど無く、普通の便が続いている状態にまでなっています。私みたいな病気になるって、今ツライ思いをしている方は諦めないでファステイングに取り組んでほしいです。私の将来の夢は、ローフードパティシエになって、自分の店をオープンさせ、食べてもらい、人々笑顔になってもらうことです。今でも母と一緒にファステイングを頑張っています。

これからもずっと続けていくつもりです。鶴見先生には本当に感謝しています。

