

断食合宿に参加して

私は鶴見先生の確定申告のお手伝いをさせていただいている税理士です。職業柄、と申し上げると同業者からのお叱りを受けそうですが、日常は極めて不規則な生活をしてしまっています。仕事が終わらなければ夜中まで仕事、お付き合いと称して外食、深夜までの飲酒等、身体に悪いことを全てやり続けている、というところで自分でもよく身体を壊さないなあ、と心配はしています。

ただ、前年10月の10月、今回3月24、25、26日に行われた森愛クラブの断食合宿に参加させていただき、それまで右肩上がりだった体重が2回トータルで8kg体重が落ちました。一回目で4kg、これはすぐリバウンドするだろう、と言う生活に戻ってしまいましたが、今回最終日に計った体重は1回目参加前からの体重比較で8kg減っていましたので、特にリバウンドはしていなかったことになりました。

合宿の内容は10時と18時半に大きなカップ一杯の大根おろし、きゅうりおろ

しを混ぜたもの、に梅干しをいただきながら、の生活を実質2日、の生活です。合宿所が熱い岩盤浴とホルミシスたっぷりのお風呂の施設なので皆さんとの一緒にの時間以外はそのお風呂を楽しんで、です。あつと言う間の2日間です。日中は鶴見先生や参加のお医者様の講義を聴いたり、鶴見先生厳選のいろいろな意味合いの「真実」に触れることのできる映画鑑賞もしながら過ごします。朝は、合気道の先生から呼吸法や手の運動等をご教授いただき、集中力を高めたり、身体

の温め方など実践し、お天気がよければ外に出て改めて体操し小一時間の狩野川沿いの散歩も行われます。皆さん、あまりお腹が空いた感じはしない、という感想の方が多いです。私も空腹を感じる前に最終日が来てしまいます。私以外の皆様は鶴見先生の治療による徹底的な断食を経験された方もいらつしやるので、この断食が全然自然、普段、ということもあり、私のように余分な物が削ぎ落とせることに喜んでいるような不純なキツカケの方はいらつしやらないのでしようが、その断食素人の私でも皆さんと一緒に

に合宿していると、こんなにも楽しく苦勞なく断食できるのか、と非常に感激しております。しかも元気に嬉しい結果が出る、ということでは個人的には非常に満足しています。何せ不純な考えですが、一年に数回、このような経験をすれば身体も気持ちもこれほどスッキリできるのであれば、是非今後も継続して参加させていただきたいし、未だ未体験、少し躊躇をされている方は是非ともご参加されたい。必ず、満足感、達成感が味わえ

るはず。次回の断食合宿では是非皆様にお目にかかれたいことを楽しみにしております。

長嶋健一



森愛CLUB第二回 断食合宿のご報告

森愛CLUB事務局 若林美幸

梅雨明けが待たれる毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。

春に行われました断食合宿のご報告です。第二回の開催という事で前回に引き続きご参加頂いたメンバーと新しいメンバーで総勢27名での合宿です。場所は、伊豆長岡にある「弘法の湯」という有名な湯治宿での実施でした。ホルミシスがふんだんにふくまれるバード・ガスタイン鉱石や北投石を使用した湯船・岩盤浴・サウナがある充実の温泉宿です。ホルミシスの温熱作用で、少しの時間でも体の芯までポカポカ温まるので、身体が軽くなり活発になるように感じられるので個人的にお気に入りの温泉です。今回の実施時期は3月末でしたので、春の訪れをそこかしこに感じられました。宿の中心にある大きな桜は圧巻で、火照った体を夜風にあてながらのお花見は、実に風流でした。さて二回目の断食合宿開催でございますが、開催には大きな理由があります。それは鶴見クリニックの治療に大きく関係しています。鶴見式医療において欠かせないのが「断食(ファasting)」です。治療の際、鶴見先

生から綿密な断食メニューの指示が患者様に出るのですが、(食べ物を食べない?) (辛くてできないのでは?) と様々な疑問や不安を抱える方が多いと思います。ご自宅で長年続けていた食習慣をガラリと大きく変えるのですから大変な苦勞があるかと思えます。時にはくじけてしまう事もあるかもしれません。そういった方々のサポートをする為に断食合宿を開催しています。皆さんで行う断食は本当に楽ちんです。お腹は(グー)と鳴る事はもちろんありますが、食欲は落ち着いていて、体が浄化されていくのが楽しみになる様な気持ちになるのです。

《断食=辛くて大変》というイメージから、《断食=楽しんで快適》というイメージに変わって頂けると幸いです。2回目の断食合宿で発見した体の変化は、「眠りが深くなる」という事です。本当にぐっすり深い眠りにつきます。横になり目を閉じたらいつの間にかもう朝です。寝起きはスッキリクリアで軽い運動をしたい気分になります。そんな晴々とした気分

操」と「朝日を浴びながら河原のお散歩」は、まさに健康生活のかたまりでした！森愛CLUB事務局は皆さまが「楽しいな」と思えるような思い出と一緒に作っていただければと思います。次回は温泉が恋しくなる11月の開催予定です。辛くない断食体験ができますのでぜひ一度遊びにいらして頂ければと思います。

