

私は今年（2018）に入り、生

まれて初めてといってよいほどひどく体調を崩してしまいました。

ほんとに毎日が辛くて辛くて、仕方ありませんでした。

「もしかしてこのままこの状態で、だまされまじ生き続けなくてはいけないのか？」と、本気でそう思ったほどです。

ところが鶴見式ファスティングのおかげで、わずか数ヶ月で嘘のようにすっかり元気を取り戻しました。今回はその体験を書かせて頂きます。

私はもともと、それほど太っているという訳ではないのですが、どちらかといえば丸い感じで、顔も丸めでした。

そして自他共に認めるほどの、ほんとに元気で丈夫な身体だったんです。

す。

友人・知人たちはみんな口を揃えて「あなたいつも元気で明るくて、いいわねえ」と、本気でうらやましがってくれるほどだったんです。

ところが昨年末頃から、突然に状況が一変しました。

これまでは仕事などで「精神的」に多少疲れることはあっても、肉体的に疲れたことなどほんとに一度もありませんでした。

そんな私が、なんと疲れを感じ始めるようになったんです。

これまでは問題なく利いてた無理が、利かなくなっていました。

「どうも最近おかしいなあ」と思いながらも、だまされまじ過ごしていました。

夫からも「痩せたなあ」と言われるようになりました。

女心としては嬉しいところですが、

素直に喜べるほど私の体調は正直良くありませんでした。

それから3ヶ月が過ぎたところで体重が5.2kgも減っていることに気づき、更に2ヶ月後には3.5kg減り、みるうちに半年で8.7kgも減ってしまったんです。

そのせいか体力は以前に比べ、確実に格段に落ちてしまいました。足もかなり細くなり、歩いていてもまるで自分の足ではないみたいに、いつもぶるぶると震えているような感じでした。

生まれつき病弱で体力のそれほどない夫と歩いていても、なんとこの私が彼について行けず、歩みを弛めたらう程でした。

普通に歩いていても「ふうーふうー!」「はあーはあー!」と息

が切れ、まるでお年寄りのように止まり止まりしながらでないと歩き続けられないほどです。

こんな日々が続くと、仕事など外出がほんとに億劫になってしまいました。そんな状態で頑張って仕事して帰ってくると、もう私には体力はほとんど残っていませんでした。

まるでスマホのバッテリーのように電欠寸前、そのまま夕食も食べられず、お風呂にも入れず、毎晩ダウンして寝込んでしまうような状態がしばらく続きました。

また今年の2月には、珍しく数年ぶりにひどい風邪をひいてしまいました。

これまではひいてもすぐに治る程度だったんですが、今回はひどい咳とひどい頭痛に2週間近くも悩ま

れました。特に頭痛は辛かったです。

うまく例えられないのですが、その痛みはまるで花火のように「パーン、パーン」と不規則に断続的に起こるような感じのものです。

これまでの人生で頭痛なんてほとんど経験したことのない私にとって、とても耐えられるものではありませんでした。痛くて痛くて、ほんとに毎日泣いてました。

市販の頭痛薬を飲んでも全く効かず、どうしたものかと悩んでいま

た。

考えたくもありませんが、もしかして私はなにか「重大」な病気にかかってしまっているのではないかと不安が頭をよぎり始めました。

こんなことは、これまでの私の人生では一度もなかったことです。見かねた夫がある日、家の近くで脳神経外科を探してくれて、少しオーバーかもしれませんがMRIを撮ってもらいに行きました。

結果は何も異常はなく、少し安心しました。

そのおかげか、病院で処方された聞き覚えのある薬（〇〇ニン）を飲むと、なんとあの忌々しい痛みはすぐに嘘のように治まりました。

あの頭痛は、一体何だったのでしょうかかね…!?

話が変わりますが、私たち夫婦はここ6年ほど、どうやら間違った食事療法をしていました。

生食は腸を冷やすからダメ!

私の大好物のフルーツもダメ!

あれもダメ、これもダメで、とにかく加熱食と玄米食を厳格に実践しろ!というものです。

素直な私たちは、それを真面目に信じ込んで頑なに実行していました。でも6年も続けてもその療法の先生方・先輩方が言うほど体調がすぐ良くなるでもなく、むしろ生来元氣な私がこんな健康状態にまで成り下がってしまうほどです。

当初は私のやり方がきつと間違えているのだろうと、自分を責めるばかりでその療法のことを疑うことすらしませんでした。

そんなある日、昨年の春頃でしよるか、夫がネットの有料コンテンツで鶴見先生の存在を初めて知りました。

酵素の大切さを力説されていたそうです。

約2時間ほどのコンテンツでした。が非常に興味深いお話で、「これ

だ!」と思ったそうです。

でも、その時はなぜかスルーしてしまいました。

タイミングが違ったのでしょう。そして、昨年の秋にとあるテレビ番組で鶴見先生を、夫がまた偶然にもお見かけしました。

「あつ、以前の酵素のお話をされた先生だ!」と思い出し、今度はこの先生の健康法を実践してみようと即断したそうです。

それから鶴見先生の本を数冊購入して、勉強を開始しました。すると「酵素」という存在は、生食でないといけない、と鶴見先生は力説されていたようです。

今までの食事療法と真逆です。そこで夫は、鶴見先生の食事療法の方が説得力があると鶴見式に切替えることにします。

私とは違って生まれつき病弱で体力のない夫が、なんとみるみるうちに元気になっていったんです。

