

おいしいとか楽しいと思えることを続けているだけ

4 占いの玉手箱主宰 竹村亞希子さん

● 4 人の子供を産んでいます。みな自然分娩で完全に無痛。これが体質の良さの証明では。健康を特に意識しているわけではないけれど、好きなものややっている事が結果的に体に良いみたい。

物心ついた頃から玄米食で育ち、野菜や海藻、大豆などの菜食、和食の味付けが好きで甘いものやお肉は大嫌い。ただ、お酒が好きなので暴飲暴食はします(笑)。その罪滅ぼし、とてもううか、普段酷使している胃腸を休ませてあげようという気持ちもあって続けているのが断食。古本屋さんで見つけた、西勝造著「西式断食法」という本がきっかけです。体内の毒素が脱けて体質改善ができ、肌もキレイになるという説を自分の体で実験してみたのが始まりですが、もう23年になります。

主に肝臓病など病気を治すために行っている人が多いけど、私の場合趣味でやっているといった方がいいかも(笑)。少し慣れてくると、世の中にこんないいことはないというほど体が気持ちよく、快調になります。あの高揚感がたまらない。食べない楽しみを味わっているんですね。丸1日や2、3日の断食を年数回、1週間前後のものを年1回してい

ますが、終えた時の満足感はやミツキ。人生がバラ色に見え、おもゆなど何でもない食べ物が本当においしく感じます。減食からはじめて食べ物を絶ち、その後増食で終わるので、1週間水だけで過ごすわけで、味覚が正常になるでしょうね。化学調味料や合成保存料といった良くないものが舌でわかる。

やはり25年程前からしているのが、平床で寝ること。厚手のベニヤ板をベッドの上に置きシーツを敷いて、枕も木製のものを使用。これが私には一番気持ち良いのですが、背骨に良いんですよ。日常生活の中で生じた背骨のひずみを、寝ている間に矯正できるんです。慣れるまでに3週間程かかるかな。

他には、以前は山奥に住んで野草を食べる生活したり、松葉や柿の葉の生ジュースを作って飲んだり、今は、朝食や昼食がわりに、無添加の豆乳を飲んだりしています。どれも神経質にこだわっているわけではなく、おいしいとか楽しいと思えることを続けているだけ。家で使っている調味料は昔ながらの製法のものだけど、これはおいしいから。でも外食も平気。まったく自然体なんです。気にしすぎることを体に良くないのでは。