

イーマ第89回 隆久昌子先生 講演録 2009. 5. 28

講師 隆久昌子 先生

(プロフィール)株式会社ハピネス 代表取締役社長、NPO 法人山の幸染め会 代表理事
ハピネスの会主宰(ハピネス式 7 日間断食健康法・指導責任者)
山の幸染め研究会代表(山の幸染め創始者)しあわせカルチャーハピネス
サロン 代表

テーマ 「楽々断食 7 日間。メタボはもう怖くない。」

断食は、男性がすることは難しいようである。それは、偏見や物事を理屈で判断しようとするからである。ニワトリにも断食が効果的であることが研究で分かっているが、ニワトリのメスに断食をさせれば、羽も生え変わり、卵もよく産むようになる。ところが、オスに断食をさせることは難しい。ニワトリですらオスに断食させることは難しいのであるから、ましてや人間の男性が断食することは難しいといえよう。

断食とは、心や魂を整えている状態のことである。プチ断食なら多くの人がやったことがあるようであるが、本当の意味での断食の効果が得られるかは疑わしい。夜食べてた後、朝まで何も食べないでいるのも、プチ断食の一種である。英語で朝食を意味するブレイクファーストとは、断食をブレイクするという意味がそもそもの語源にあるようだ。

断食をするには、目的の理解が大切である。私がどうして仕事をしているかと言えば、1 つは日本が世界に誇る伝統文化を伝えたいという思いがあったので、山の幸染めの研究を始めたし、健康に関しては、祖父の代から仕事で関わってきているので、私の代になっても続けている。人は幸せにならなければならないというのが私のコンセプトである。

今日、日本人の死亡原因の1/3 がガンとなっている。これは食べ物がもたらしているのではないかと思っている。であるから、体質改善とは、食べ物を変えることだ。しかし、もっといい方法がある。それは、ペットボトルの中の濁った水を先に全部出してしまうように、断食を行い、体の悪い部分や宿便を出してしまうことである。

体質は食べ物、気質は考え方や育った環境で決まるといわれている。しかし、その中でも男性は特に思い込みや偏見が強いから、えてして断食をすると3日程度で根をあげてしまいがちとなる。3日もすれば、フラフラになった、動けなくなった、苦しいとすぐに根をあげる。ところが、そんな男性に私が、縄跳びを1000回飛ぶように言ってやらせてみると、意外に簡単にできてしまう。当の本人もびっくりである。このように、認識を変えれば、現実が変わる。その点で、男性は認識を変えるのが難しいので、断食が難しいようだ。

実際に、断食は無駄なものが体の中から出てくる。時には血液が滞ることがあるので、苦しくなったり、苦しくなったように感じることもある。しかし、そこで、運動すれば、臓器が動くので血液も動き出し、楽になる。だから、断食したときには適度な運動や散歩はした方がよい。

メタボの人は、お腹が固いのが特徴。男の人はさらに頭まで固いんですけどね。
断食は、お腹の中の掃除だから、いろいろな老廃物や宿便が出てくる。ハピネスの断食は

グループで行うので、お互い断食中に問題や成果が出てきたものを話合うから、結構仲良くなるものである。

断食の効用としては、そのほかに、お肌が綺麗になったり、睡眠時間が少なくても元気でいられたり、アンチエイジングであったり、記憶力がアップしたり、姿勢がよくなったり感性が良くなったり様々なメリットがあげられる。

食べ物を変えれば、体質が変わるというのは誤解である。この考え方は科学的ではないと思う。大切なのは、どんな質の食べ物を、どんな量で、どんな調理方法で、どんな噛み方で、どんな思いで、誰と食べるかということが、食べ物と体質改善の間には関係があると思う。

断食は心の問題が成果に大きく影響してしまう。実は、人が心に思ったことはインプットされ、それが現実となって現れるのである。例えば、断食中に食べ物や料理番組のテレビを観れば、食欲がリアルに刺激されるので、心にインプットされて、体が反応してしまい、胃液が出てきて、苦しくなるのだ。これはまるで自己催眠をかけているようなものである。

だから、心の問題が大きいので、私の言うことが信じられるようになったら断食することを勧めている。正しく理解できるほどに学んだら断食を始めたらいいと思う。一般的に男性は自分の考え、先入観、偏見を改めることができないので、現実を変えることが難しいように思う。これは究極的には、男性は自分自身を愛していないのではないかと思ってしまう。自分の人生を大切にしてもらいたい。

断食を行い、その効果を享受できるかどうかは、自分のリスクとそれを乗り越えた時のメリットを創造できる知性があるかどうかポイントである。是非多くを勉強してもらいたい。

それでも断食が続かないと思う人には、目的意識と方法を明らかにしてあげることが一番である。それが明確になれば、断食は楽々である。

私は断食を何回も行っているうちに今日ではパーティに出席しても食べたいとは思わなくなった。多くの人がおいしそうな料理を食べているのを見ると、「下々の者はよくたべるなあ」といったように、おらかな気分でその光景を見ていられるくらいに、食欲がコントロールできている。

私は食欲よりも、より輝いていられるかということが重要だと思う。どう思い描くか、その方法が断食である。

アトピーの女性は妊娠時にアトピーが治る時がある。しかしそれは表面に出ていたものが内側に入っただけである。どこに入るかと言えば、羊水である。その羊水の中で赤ちゃんが育っていくわけだから、女性はくれぐれも準備を怠ってはならない。

具体的な断食方法は、私の場合には、一週間勉強して、その後1/8ずつ食事を減らして、その後、水だけの本格的な断食を一週間、そして一週間かけて元の食事に戻していくようなやり方を行っている。

詳しくは、著書「働きながらできる7日間断食健康法(実業之日本社)」に書いてあるので参考にして欲しい。