



“Sun and Moon”  
1日に昼と夜があるように  
人々の生活にも仕事と、  
そしてオフタイム……。  
仕事とちがう“私のオフタイム”  
間かせてください……。

## 食べない楽しみ

備占いの玉手箱 代表取締役  
竹村 亜希子

ここ20年ほど、私は夏になると毎度同じことをしています。

断食です。

断食とは文字通り「食を断つ」わけですがいわゆる本断食の前後にならし運転みたい期間が必要で、1週間の断食なら、約2週間が必要となります。

なぜ断食かといいますと理由はしごく簡単なのです。私はふだん大食漢でして、さらにお酒大好き人間。罪はろぼしというわけではありませんが年に一度は身体のオーバーホールをしよう、ということで始めたのです。

自分のことながら「ようす」というのもなんですが、なにせ20年も昔のことなので記憶が定かでない、というのが本当のところ。

最近では、どうも趣味になってしまったようです。私の大食をよく知る知人たちは「あなたみたいな食いしんぼが、よくやるわね」というのですが、私は食べない楽しみを味わっているのです。

楽しみという点でいえば、3年目の夏ぐらいから断食は楽しみになっています。

なんといっても断食後の爽快感といったら他にたとえようがありません。背中にハネが生えたみたいに身体が軽いのです。宙を飛んでいる、舞っているという感じ。

気分も最高で、なんでもできるような気になれるのです。「人生って

素敵。バラ色」の思いに満ちあふれるから、是非やってみるといいでしょう。

断食は普通、本断食を1週間行う場合は前後を合わせて2週間必要ですが、私のように数をこなしていると3日目ぐらいから本断食に入れます。

最初は1日2食として、量をいつもの半分にする。2日目は量を3分の1に。その翌日はおかげ七分……と徐々に食事を減らしていくのです。

なぜ一気に断食に入らないかというと、いろいろな反応症状（めいけん 瞑眩）がひどく現われるからなのです。瞑眩とは本人の自覚あるなしに関わらず弱っているところが、よくなるようにして症状となって現われてくることをいいます。

実はこのときに緩下剤をかけたほうがいいのです。身体の中にたまっている毒素や宿便を沢山しかも早く出すためにはベストの方法です。そうすれば瞑眩もラクになるという効果もあるのです。

初心者の場合、断食を始めるや、お腹がすき、元気がなくなるのは当然のこと、動悸があったり手先のしびれが出る場合があります。

この症状は血糖値が下がるために誰にでもおこるのですが、そんなこと知らないから初心者は不安になる。

断食にはベテラン指導者が必要だといわれるのはこういった時にあるのです。しっかりと説明を行い、不

安をとりはらってやるのが要求されるのです。

私は身体がなれているから、血糖値が下がっても症状は一切でません。

しかし、瞑眩が出たときは水風呂に入るとか生水を飲むこと、それに歩くことが一番の対策。これによって循環がよくなって毒素がドンドン出て行き、身体もラクになるというわけです。

本断食の最中も、疲れない程度に歩きまわってナマ水を、ふだんの2～3倍飲むこと。脱水症状を防ぐため、水で身体を洗うという感覚です。

この断食の効用は、カイヨウ関係の病気を患っているひとはダメですが、それ以外ならオールマイティ。

体重は一日800gは確実に減る。6日目ぐらいからは500gしか減らない。ダイエット効果を期待してもダメ。断食あげは内臓の機能がすぶる良くなっている、一カ月もたたないうちに元通りになるはず。

最後にとっておきの話をお教えしておきます。

断食が終わって日常生活に戻ると、周囲の人間の顔がクサイのです。これは筆舌では尽くせません。そのうちにクササを感じなくなるのですが、そのときには自分も元通りクサイ顔の人間になっているということです。

ちなみにクサイ中身は、現世クササとでもいえば良いでしょう。