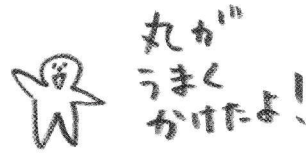




善林庵 あまから通信



令和元年 第82号

REIWA!

文：本間裕英
絵：島野郁え
アイアン

善林庵 (自然食品・ギャラリー)

〒970-8026 福島県いわき市平古鍛冶町 10-2

TEL 0246-25-2952 FAX 0246-25-2275

◇販売の営業時間 9:30~20:00 *祝日は18:00までの営業となります。

*日曜日は定休日です!! お間違えのなきよう。

第4日曜日(米料理教室)のみオープンしています! (1月・7月・11月・12月) 但、お休みの日

■わくわくセールは毎月24日です! (器や木工品などの工芸品と雑貨のみが1割引です)

■カムカムセール (5%OFF) は、毎月25・26日です! **食品・工芸品**

(書籍・カーボン・調理品・値引き商品は対象外となります)

☆Facebook・Instagramもごらんください☆



今年も
よろしくね!

●新しい年を無事に迎えることができました。2階の窓から見る葉をすべて落とした裏山の落葉樹の姿は実にシンプルで美しいものです。

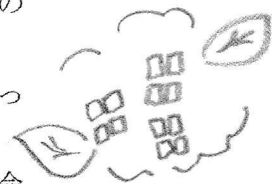
動物たちが冬眠するように、樹々も余計なものは捨て去り、身軽になって風や寒さにじっと耐えるさまは、一枚の絵を見るようで心が洗われます。

静寂さを醸し出す裸の樹々の姿の一方で、根の方とは言えば、来たる芽吹く春に備えて命のエネルギーを大地の中で育んでいるのですね。このようなさりげない自然の風景の姿から、私自身はもちろんのこと、人間はもっと自然を師として学び得ることがたくさんあるような気がしてなりません。

●科学万能中心の現代、文明が進めば進むほど、自然から遠ざかるような気がします。

自然は大きな優しさで包んでくれる反面、人間などものともせず、非常にも人間を飲み込んでしまう厳しさも持っています。その両面を踏まえての自然からのメッセージを観て、感じとる心、人間が本来持っている本能を磨くことが、21世紀を生きる上でとても大切になっていくのではないかと強く感じています。

●子育て世代の忙しいママたち、子育てがひと段落し、己の時間を持つことができ、壮年から老年期に入って己の身体と対峙せざるを得なくなった世代の人たち、趣味あるいは仕事続行に打ち込むのも素晴らしいことですが、野に咲く花、樹々、鳥の声、山々、海などの景色を観て、自然からの声に一時でも耳を傾けてはいかがでしょうか。



新緑を
見に
い
か
け
ま
せ
ん
か
美
し
く
て
心
洗
わ
れ
ま
す

インパクトはたるところに



てんとうむしくん



ふんふん
ハクさん



●通信 82 号を書き始めた2月のはじめ、わが家のしだれ白梅は小さな蕾でしたが、書くのが遅れに遅れ、弥生3月に入ってしまい、七分咲きに。香りがいいこと。

左隣の鰻の老舗“魚栄”さんの庭の紅色のしだれ梅、可愛いと思っていたら、そのまた左隣り、塩屋さんの桃色の大木も上の方から色づいてきました。それが今では桜が咲き始め、満開になりました。

この大木の梅や桜の花を見ると、私が一人でお店をオープンした頃からお客さまとしていらっしゃってくださっていた【さん】が、昨年、私が退院した後、彼岸に旅立って行ってしまいました。感性が鋭く、オシャレな方でした。

梅の花に続いて咲き始める桜の花を見ながら、彼女と花談義をしたことが思い出され、花と彼女の姿がオーバーラップしてしまい、一抹の淋しさが脳裏をかすめます。

●私自身、去年はひよっとしたら彼岸とやらへ旅立っていたかと思うと、朝目覚めた時、アッ！生きている（というより、生かされている）という実感が湧くようになりました。

部屋から見える空を眺めながら、「悩みは尽きないなあ、人間なもの」と、相田みつをさんの言葉ではありますが、次々と悩むことが出てきても、大切な命より重いものはないと、発想の転換を己に言い聞かせてから起き出すようになりました。

●意識なく救急車に乗せられたことも、手術したことも覚えがなく、「ここはどこ!？」という不安な精神状態の時、お店に長く奥様と買い物にいらっしゃってくださっている医師のS先生が白衣姿で訪ねて来てくださいました。「本間さん、意識が戻られてよかったですね」と言われた時、先生の顔を見て思わず手を合わせてしまいました。ここは市立磐城共立病院なのだ…。ただ今は名称が「いわき医療センター」に変わりました。

それまで、家族の顔も見えていないし、きつねに騙されたかのような不安きわまりない精神状態だったので、S先生に声をかけていただき、溜飲が下がる思いでした。

●通信 81 号でお約束したとおり、病院でのささやかな体験をお話しします。食養をまがりなりにも 40 数年、生活に取り入れてきた者にとって、かなり己の恥をさらすことになりましたが、良くも悪くも何かを感じ取っていただければ…。

まず人生、先のこと、特に“生死”に近いことは全くわからんと頭では理解しつつも、予期せぬハプニングがあるものだをつくづく身に沁みました。

33年前に亡くなった母が「人間の一生は死ぬ寸前までわからないものよ」とよく言っていた言葉が思い出されます。

●手術から6日目に意識が戻り、集中治療室から広いロビーのようなところへ、部屋が空くの待って大部屋へ移されました。大部屋では夜、いびきが聞こえ、全然眠れずパニック状態。予約して個室に移り、ようやく眠れるようになりました。緊急入院する際、娘が用紙に“菜食”と書いたそうで、皆と違い牛乳ナシ、動物性ナシ、主食は白米のおかゆ、野菜、豆腐料理、などでした。

毎食、果物は付いていましたが、手術してゆるみきった腸に冷えは大敵なので、口にしま

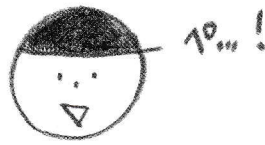
お花の
みつを
さん
と
ご
よ
い



ナニカちゃん



アス
パ
ラ
ガ
ス
く
ん



せんでした。白米でしたが、おかゆは良くできていたように思いました。

副食の味は均一でうす甘く、野菜そのものの味というか香りは感じられませんでした。病院の経営上仕方ないのでしょう。おかゆですので、昔ながらの自然塩で漬けた梅干を付けたら、バランス的にはいいのにと思いましたね。カロリー中心の現代栄養学と私たちの伝統を重んじる食観とは違うところでしょうか。

胃の病気で入院していた 20 代の時、内科でしたが、同じ部屋の病院食は皆同じだったことからみると、ずいぶんと進化したものだと感じた次第。理由の 1 つとして、食物アレルギーの人がふえてきていることもあるそうです。環境も人の体質も悪くなってきているのですね。



●薬について。

私を執刀してくださった先生は、若い 29 才の先生で、私が想像していた、テキパキした外科の先生とは思えぬもの静かな文学青年のようでした。その先生に「この薬を今日から飲んでください」と言われ、「先生、私、薬は飲みたくないんですが」と思わず、思わずです、口から出てしまいました。ほとんど患者さんとはお話しにならない先生を不快にさせてしまったかなと思いつつ、先生は嫌な顔もせず出て行かれました。



●薬は全部で 3 種類。

はじめに出された薬はハチミツのような液状のもの、試しに舐めてみたら、ウォッ！甘いものの、甘党にはたまらんなあという薬。ただし、匂いは全くなし。次に先生がいらっしゃった時、「あの薬はなんの薬ですか」と聞きましたら、一言「下剤です」と。

エッ！毎日、血の混じった下痢便で困っているのに！ 玄米を食べ、40 数年便秘などなかったことないのに！ 2 才の時、腸を切っているのに、小さい頃から変わったものを食べたり、陰性な身体を冷やすものを食べると、すぐに下痢で身体がコタコタになり貧血をおこしていたのに…。手術し、輸血もし、陰性な薬は嫌というほど入ってしまったのは仕方ないとして、この薬（下剤）を退院まで飲んでいたら、腸がまたまた以前にも増して緩み過ぎてしまい、働きが悪くなるのは明白。こうなったら食養に少しでも切り替えなくては…。



●薬はパス!!! 毎日、病室に顔を見せてくれる娘にパック状の玄米クリームを持参してもらい、白米のおかゆに混ぜて食べることにしました。案の定、血の混じった形のない下痢便が毎日 5~6 回くらい出ていたのに、玄米クリームを入れていった翌日から、ストーンと落ちる形ある便が出るようになりました。

クリームでも玄米（生きている米）のパワーはさすがと、嬉しさのあまり、回診の時、若き先生に「形あるいい便が出るようになりました！」と言ったのですが、なんの反応もなし。アッそうか、先生にもよるでしょうが、外科病棟なのだから、外科医の仕事は傷口のことをみればよいということか、と妙に納得した次第。



●ドイツで生まれた西洋医学は、かなり細分化され、その中でも外科の分野は急速に進歩しています。



しかしながら、現代医学は東洋医学と違って、人間を全体としてみるのが少なく、主に部分ばかりをみているように思います。

人間の身体は心によっても血液が酸性に変化しますし、血液は身体全体を循環しているということが忘れられているような気がしてなりません。現代医学の一番の盲点だと感じています。

その後、若き先生は、私が退院する前日、一人で回診に来られ、「明日、仙台の大学に戻ります」と静かな声で言われ、去っていかれました。

突然でしたが、「お世話になり、ありがとうございました」と私。いろいろ経験を積み、人生を謳歌して、表情豊かな外科医になってほしいと思いました。短いご縁でした。



●一般常識から言えば、病気はお医者さまと薬が治してくれるものと思う人がほとんどだと思います。確かにその考え方は、世の中が変わろうと主流であることは明白です。

私も 20 代で大病するまではそう思っていました。今では、お医者さまは病気の時、病気を治すための方向性を示してくださるアドバイザー的存在だと思っています。

ベビー、幼子、高齢者を除けば、その人自身が病気を治す自己責任があるのではないかと思うようになりました。そういう観点から、自然医学というものの存在を知ってほしいと切に思うこの頃です。



●とにかく日本は薬天国です。薬も時代とともに変化し、根本から治すというより、症状を抑える強力な薬が次々と認可されています。それは時には毒にもなり、解毒作用の役目を担う肝臓に重い負担をかけることになることは覚えておいてほしいと思います。

薬という文字から何を連想しますか。草かんむりに楽しいと書いて薬ですね。昔は自然界にある身近な草が薬で、薬草だったのでしょう。はなはだ勝手な解釈ですが、草を煎じたり、貼ったりして、病などを治し、楽な身体に変えたのではないのでしょうか。現代の薬は何からできているのでしょうか!? 皆さん、考えたことありますか?

●極論になりますが、近藤誠医師の近々の著書の中に「抗ガン剤は農薬や毒ガスと同じで、毒性は苛酷です」とありました。近藤医師が言っているからではなく、食養を学び、体験してきた私は、抗ガン剤はノーサンキューです。私にとってこの考えは不動のものです。お医者さまから「これしか治る道はない」と言われれば、自然医学など知らない人たちは不安に満ち、かなり迷うことでしょう。でも、選択するのは自分自身で、ある意味で人生は選択の連続。命に関することには慎重な選択をと願うばかりです。

薬というものは、人間が本来持っているところの“自然治癒力”をより有効に発揮するための補助する手段であると思っています。

●22 才の時、お医者さまから「胃がんかもしれない」と言われ、とにかく若いので、外科ではなく内科で様子を見ましようとのことで、病院に3カ月入院。6種類のカラフルな薬を飲み続けました。薬、特にカプセル状の薬は、飲み込んだ後すぐ口に戻ってきてしまう始末。当時は涙を浮かべながら飲み込んだものです。



風に乗ってとんでゆくよー

今考えると、小さい頃から薬漬けだった私ですが、身体は正直なもので、身体がカプセル自体を嫌がっていたのかもしれませんがね。

影?!が見えなくなったので退院して結構ですよと言われ、家に帰った途端、水分しか入らず、つわりのよう。食物が喉を通らなくなりました。みるみる痩せ衰え、ドクターの「胃がんかもしれないですね」との言葉が重く頭から離れず、ノイローゼ状態。医師の言葉は患者にとってはかなり強烈な響きを持つものです。

そんな折、東京銀座の電通通りで開業していた河内省一医師から玄米を勧められ、“食養＝マクロビオティック”の道を知りました。

●アラ不思議。白米を口に持っていくと、ウッ!となり、つわりのようで食物を受けつけなかったのに、玄米は口に入ったではありませんか!

今までの『あまから通信』や『マクロビオティックつれづれ日記』の本にその時のことは書いてありますが、無双原理の中の食の哲学を知り、今日まで、食物＝薬を体験し続けることになりました。

誰に何を言われようと、あの時の強烈な体験をした私は、この事実を曲げることはできなくなりました。

●若い頃、退院する日、鏡を見たら大きな黒ずんだ斑点（肝斑）が目の下にできていてびっくりしました。今でも残っているということは、肝臓が回復せずにいたこと、生まれつき、肝腎機能が弱い私が、薬もたくさん入っていたので、家に帰って食物を受けつけなかったのは薬害だったのだと、今ではすぐわかるのですが…。



22才から、昨年70路に入り、48年もたったのですから、当時の病名もガンもどきか、ひどい胃潰瘍だったのかもしれませんが。その後、食養とご縁ができてから、手当てとして里芋パスターを胃部に3カ月貼り続けたら、毒素で皮膚が真っ黒に変わりました。里芋パスターの効能は他にもいろいろありますが、腫瘍などの酸性毒を吸い出してくれる効用があります。

●今回、個室に移り、精神が落ち着いたところでカルテに近いものを見たら、病名は腸閉塞でした。2才の時、手術した腸の傷跡のすぐ上を横に切腹したように切られていました。また、重い肝硬変と書かれており、「あら、やーねえ、おまけが?付いて」という感じでした。

食養をきちっとしていたら、腸閉塞などにはならないのだし、以前にも書きましたが、食養人としては失格というところでしょうが、お腹を切っている人に多く発症するようです。沈黙の臓器と言われ、他の臓器のように痛みがあまりない肝臓は、かなり私の身体に信号が出ていたのですが、甘く見ていたようです。

●震災後から、夜中にお腹が張って（陰性な症状）苦しく眠れない時期があり、一人で生姜湿布をして温め、苦しさをとっていました。（張＝春＝五行説で肝臓が一番フル回転する時期）

玄米を食べると無理がきいてしまい（落とし穴なんですね、ここが）、オーバーワーク。仕入れに行っても何軒も歩いているうち、目がジンジンしてくるようになりましたし（目は肝



の窓なり)、意識がなくなる前には目の白いところが真っ赤に充血し、なかなか取れませんでした。

●私事で山梨県の小淵沢というところに毎月通い、疲労で声が出なくなり、夜になると、すごい咳が止まらず (大腸にさわりの症状)、特急あずさの電車の中で吐いたと思ったら、背中がちぢむように痛みを感じ、一瞬、呼吸ができなかつたりしていました。(吐く=肝臓のさわりのなり)

また、どこにもぶついたりしないのに、手足、お腹など身体のアチコチに青あざが出たり爪の先が割れたりしていました。これは皆、肝からのさわりの症状です。

そのうち、足がむくみ始め、いつもでしたら第2大根湯 or 第1大根湯で2~3日でひけるのですが、取れるどころか、むくみと同時に腹水でお腹がふくらんできました。これは何かの臓器の末期症状か?! 危ないサインと感じ、はじめは天南星を足裏に貼りましたが、全く変わらず、曼珠沙華の根っこをすって足裏に貼ること10日目から腹水も足のむくみも取れ、ほっとしました。その後、娘が体調を崩し、それを見て心配したせいか、私は5~6回、すごい勢いでグリーンぼい、陰性な液を吐き続けました。

●そんな後です。朝、娘が私を呼んでも返事がなく、東京の長女が来るのを待って救急車で…。

そんな経過をたどり、退院の前は内科にまわされました。

理系的? 冷静沈着な顔立ちの先生いわく、「検査の結果 (いつの間にか?!)、肝臓に五円玉大の腫瘍が2つありますね」と。精密検査をしますと言われましたので、「血液検査とエコー検査は受けますが、放射線に関する検査は辞退させていただきたいのですが…」と私。

先生「では、なぜ内科に来たのですか」

私「外科から内科に行くよう言われて来ました」

先生「精密検査をしないと長生きできませんよ」

私「先生、寿命は天にお任せしてますので…。申し訳ありません。できれば自然医学で治療したいのですが…」

先生はそばにいた娘に向かって、「お嬢さん、どう思われますか」

娘「できれば、母の意に沿ったようにしていただきたい」と。

“生死”に関わることの判断は、自分の意志をはっきり言わなくてはと常々思っていたので、あのようなやりとりになってしまったと思っています。

●「次回もう一度来てください」と言われ、再び先生とご対面。血液検査とエコー検査だけをした後、「精密検査は、やはりやらないんですか」と念を押されてしまいました。

先生はすでに2つの腫瘍はガンだと思っている様子。以前、父を看取ってくれ、今回、私が意識がない状態の時、往診してくれたM病院のG先生のところに移り、経過を見たいのですが、と私。「G先生なら私も知っていますよ、資料を送っておきます」という先生に、「先生、腫瘍を見つけていただき、本当にありがとうございました」と言って帰宅した次第。

精密検査をしたとして、ほんもののガンと言われたとしても、自然医学では、手当法は同



たんぽぽちゃんも
風にのってとんでゆくよー



洗剤はらす"

ハビ-マケち。ん木好評!



じであること、極端な話、原発事故により、放射能被ばくは多かれ少なかれ受けているのは明らか。これ以上、身体をいじめることはしたくないと思っていたので、先生にとってはとんでもない、愚かな患者がいるものだと思ったかもしれませんね。

その後、G医師のところへ月1回通院しています。ここでは大きな胆石も見つけていただきました。私のお腹の中は、腫瘍やら石やらオンパレードですね。

先生は、私の身体への疑問を丁寧に説明してくれますし、私にとって、G先生自体が心身の薬だと思っています。

もし、ガンもどきでなく、ほんもののガンだったとしたら、食物だけでは治すことはできないし、転移性がある極陰のガンは、それほど甘くないと肝に銘じています。

●血液が身体の細胞を作るのですから、ガンとて己の細胞です。添加物やら農薬などを使わない食物で、きれいな血液を作ること、これがまず私たちができる最大の予防方法であり、手当てとして、生姜湿布で患部を温め血の流れを良くします。(ガンは熱に弱い)

生姜湿布はとても即効性があり、大切な手当てですが、病気の人間が一人で専念できない時、ただ今の私は、カーボン(炭素棒)の光線を生姜湿布の代わりに患部に当てています。そして、里芋パスターで毒素を吸い出す、これが主です。

それから、著書『冷えとり健康法』を書かれた96才になられる進藤義晴医師がすすめる半身浴を朝と夜に行い、身体を温めて冷えをとり、時間があれば患部とは離れた手のひらと足の裏のつぼに千年灸を施しています。

●朝早く目覚めた時などは、右乳の真下にある肝の部位に右の手のひらを当てています(手のひら療法)。私の場合、肝がだいぶやられているのが手のひらでわかります。手のひらがしびれ、痛くなり、動き始めます。手を離せばすぐ、痛みは消えていきます。

これは、古来からの手当法で宗教ではありませんが、取り入れているところもあるようです。当てても、さすっても、同じ効力があり、もちろん、個人差はありますが、誰でもが手のひらのパワーは持っています。感じる手になるとよくわかります。

●賛否両論、異論もあって当然ですが、事実を書きました。最大の反省点として“食養”という素晴らしい先人の知恵の世界と縁がありながら、その中の精神性を忘れ、良き食べ物をむさぼるような状態で大食したり等々、玄米菜食の上にあぐらをかいていた自分がいたということ、心の貧しさ、精神性の欠如が招いた結果の病だったと思っています。(肝は心の窓)

●願わくは、人間全体を中心にみる東洋医学の国立大学(西洋医学と同等扱い)を1つでも、ぜひ日本につくっていただきたい。そして、国民がそれぞれのいいところをとって併用したり、どちらかを選択できるような医療施設ができたなら願わずにおれません。(中国、韓国では、中医学、韓医学が、西洋医学と同等だと聞いております)

●平成から令和へ、新しい時代の始まりですね。令和→姓名判断からすると、13画、いい数字です。知恵充満の相で、大吉ですが、しかしながら、表大なれば裏大で、日本の地理的位

今年もイロイロ進化します!

曲辰薬を

俵ねない



除虫菊で
作られた

線香
蚊とり
カサシ



あせもしらす
お風呂に入れてヒーキ風呂に!
肌あらい
などにもグー!

♥ 5月は、リマクッキング(東京・CI協会)のベテラン料理講師、桜井三恵子先生、初レビューです。是非、マクロビオティックの本格米料理、ご参加下さい!!!

置、政治的立ち位置、地震国なのに何十基もある原発、増え続ける核のごみを考えますと、政治家ばかりでなく、国民全て、良き知恵を出し合わないと、なかなか難しい時代へ突入というところでしょうか。

■ 伊豆の恩師、大森一慧先生、群馬県富岡市にある食養道場、磯貝昌寛先生には、今回の病に際して大変お世話になりました。感謝です。誌面にてお礼申し上げます。

REIWA!

2019年
講習会予定

- 5月 桜井三恵子さん
- 6月 磯貝昌寛さん
- 7月 羽多寿永さん
- 8月 朝倉玲子さん
- 9月 磯貝昌寛さん
- 10月 羽多寿永さん

・花粉症の治し方

- ① 花粉症はアレルギー体質であり、体質改善がまず必要です。普通の人より、皮膚と粘膜が弱っていて、ダニ・排気ガス・ハウスダストなどに反応します。
- ② 動物性蛋白質のとりすぎで血液がよごれ、砂糖のとりすぎで、体の抵抗力を弱めてしまいます。せめて、反応をおこしてる間だけでも、肉・魚など動物性食品や、砂糖などとらないようにしてきましょう。

- ① お肉・お魚・乳製品(牛乳・バター・チーズ・ヨーグルト)
- ② 砂糖・果物

①②の食品はとらないようにすることがまず先決です。

治し方～手当法

- ① 塩番茶で目を洗う。(漢方薬店で売っている。きはだ茶で洗眼してもおとして、塩番茶でうがいすること。

・塩番茶の作り方

煮出した三年番茶に対し1% (1/100) の自然塩を入れ、さつと沸かす。

・効用

- ・結膜炎などの眼の病気の時、洗眼する。
- ・アレルギー性鼻炎など、鼻の病気の時、洗鼻する。
- ・ウイルス性感冒時のうがい用。

- ② 第1大根湯をのむ。

* 大根は、血管についた、汚れた蛋白質を、きれいに洗い流す働きがあります。

・第1大根湯の作り方

- ・大根おろし 大さじ③
- ・生姜おろし 大根おろしの1割、とよい。
- ・純正1.5%ゆ 大さじ①
- ・熱い3年番茶 400cc.(2合)



・効用

- ・風邪の時の発汗・解熱に。
- ・急性の腎盂腎炎・急性ぼうこう炎・急性尿道炎。
- ・発熱を伴う急性中耳炎。

◎参考文献

鈴木英鷹著『食養手当て法』
一慧のクッキングの伝言版から

詳しくは
店頭かフェイスブック
かお電話でどうぞ

今年もよろしくお願ひします!



近藤義晴

「万病を治す冷えとり健康法」

「がん治療に殺された人、放置して
生きのびた人」 近藤誠

おススメ 図書

