

食といのちの関係～意識を育てる食とは？

細川順讚先生にインタビュー

食 食べ物と血液と、そして、体細胞、脳細胞は全部
関連があり、脳細胞と意識は直接関係があります。

もうひとつは、直接的に意識とか神経系、ホルモン系、内分泌系に影響を与える食べ物があります。まず、その両面から話をしましょう。

食べ物を少し変えるだけで鬱病が治ったり、統合失調のようなものが治ったりということは結構多く、食べ物と心との関係というのは密接に関係しているんですけど、そこを自覚している人がほとんどいないんです。マクロビオティックの世界でもあんまり知られていないんです。

人間の生命の長さについて、最近では随分研究が進んでいまして、欧米では125歳まで生きられると言われていています。ただし、生涯現役でなければ長生きをしても意味がない。

長 寿のカギが飢餓状態なんです。
人間は飢餓状態になると、スイッチが入るんです。

日本の最近の実験によると、普段よりもカロリーを3割くらい制限すると、4名のうち2名が3週間、後の2名が6週間でスイッチが入るとのことで、これは生物学的にはかなり早いということを専門家が言っています。

アメリカのウィスコンシン大学で、猿を80匹使って22年間継続して実験した結果が出ています。

40匹の猿には食べたいだけ食事を与え、残りの40匹にはカロリーを通常の3割減で食事を与えたところ、この2つのグループには、見た目にも能力的にも、もの凄いい差が出ました。

それを世界中に発表し、それから一気に、人間の研究を始めました。その結果、猿も人間も小さな微生物もみんな一緒だということが分かった。

飢餓状態になった時に、身体を修復する、長生きの為の遺伝子にスイッチが入ることがハッキリと分かりました。

現代の医学のように、臓器移植などをやると、とんでもないしっぺ返しがかかります。IPS細胞を研究している京大の先生が、IPS細胞で作った臓器はガン化しやすい、異常化しやすいということを発表しています。不自然なんですよ。壊れたらいかに臓器を再生するのではなく、今ある細胞をいかに正常化することの方が大事だということです。今の医学の方向性が違うんです。

情 報にも臨界点があります。ある一定の所を過ぎると、
専門家が認めるようになり、一気に広まります。

マクロビオティックにしてもそうです。最近、ようやく栄養学のトップの人が、玄米は栄養学的に見ても優れているということ

認め始めています。

最近では、別にマクロビオティックということでもなく、普通に玄米を食べている人が増えていますからね。

ただし、ただ、長生きをしても仕方がないんです。如何に生きるかということがとても大事なことなんです。

つまり、結局は魂の話に結びついてくるんです。

肉食動物も長い歴史の中で考えますと、元々は草食動物だったはずなんです。ただし、環境の変化により、生きて行く為にやむを得ず、まわりの動物たちを食せざるを得なくなったということなんです。

それが習慣化したのが肉食動物ですから、犬でも猫でも、肉を与えずに玄米菜食で元気に生きています。それは、ライオンでも虎でも一緒です。

ただ、急にやると彼らは処理出来ないんで、徐々に時間をかけてやれば、元々体内で植物を処理する能力が備わっているのですから、草食だけで生きていけるはずなんです。

人 間は食物がなくても、水さえあれば、
半年、1年生きていけます。ただし、信念が必要です。

エネルギーはどこにでもありますから、どんな状況の中でも、その周囲のエネルギーを吸収して身体の内側で物質化する能力が出来れば、水も食べ物なくても何年でも生きていけるわけですよ。最終的に生きることが出来るかどうかは意識の問題になるんです。

現実には、何も飲まず何も食わず、痩せもせず家族と一緒に普通に生活している人が、世界には何人もいます。おそらく、空気中からエネルギーをどんどん吸収しているはずなんです。

それは訓練をすれば誰でも出来るのですけれど、そんな訓練はやりたくないという人が多いし、食べる楽しみを残しておきたいと思うからです。

美味しいものを食べた時の記憶がありますからね。

規 則正しく時間が来たら食べるということは
一番いけないことです。

それは間違いなんです。時間に合わせるのではなく、身体のリズムに合わせるのが規則正しいということなんです。

この基本的なことを、ほとんどの人は間違えているんです。

最先端の栄養学者はだいぶ前から、時計に合わせるのではなく、身体の要求に従って食べるのがいいと言っています。

これからはそういう間違った方向から、本来の正しい方向に向かうことになると思います。

※この続きはピンポイントHPの「衣食住医」をお読み下さい。

細川順讚 (ほそかわ かずひろ) <http://www.seimeiken.com/>

生命科学21研究所 理事長。医療コンサルタント。
西医学、心身医学、食事療法(食養)、伝承医療等を統合した総合的治療法・健康法「トータル健康法」を、30年間、現場で研究。

食養と心身コントロール(自己整合法)をベースに、根源的な統合健康法の普及・指導を行っている。日本CI協会のセミナー講師。著書に、「自然健康法」「気と食・驚異のバランスパワー」「食養大全(共著)」などがある。

牧野持侑 (まきのじゆん) <http://crystalian.com/>

アルケミー・クリスタルボウル奏者。サウンドアルケミスト。70年代から90年代の20年間、北カリフォルニアの各地で暮らす。音楽や食べ物(マクロビオティック&自然食)、旅やシャーマニズムなどへ興味を深める中、85年にクリスタルボウルと出会う。96年に帰国した後は最新型のアルケミー・クリスタルボウルによる振動性音響ワークショップを提供するとともに、CDの制作や全国各地でのコンサート活動を展開している。CD&DVDに「倍音浴」「睡眠浴」「時空浴」「雷雨のあとに」などがある。