



初花月

いつの間にか2008年になっていて、いつの間にかもう2月です。月に一回発行したいと思っていたこの「東光」、今年も気まぐれ発行になってしまいかも知れませんが、どうぞお付き合いください。

追試

前回の東光で「水の結晶」のお話をしました。同じ水の成分でも、言葉や音楽を聞かせることにより結晶の形が変わるというものであり、「ありがとう」など暖かい言葉では美しい結晶。「ばかやろう」などの冷たい言葉では結晶ができなかったり崩れたような結晶になるというものです。

これと似た実験で、お米に対してそれぞれ違った声かけをし、腐り方の違いを見ることがあります。

「ありがとう」と「ばかやろう」、「何も声をかけない（いわゆる無視）」の三群に分けます。すると「無視」したお米が一番先に腐り、「ばかやろう」のお米も

それに続き腐り、「ありがとう」のお米は発酵したようないい香りのする腐り方をするそうです。

この実験なら家でもできそうだなという事でやってみました。「言霊実験」！方法は、日が当たらない部屋にある本棚の側面に、密封袋に一口程の炊き立てのお米を入れ、五センチ間隔で上から順に貼りました。袋にはそれぞれ「ありがとう」と「ばかやろう」、「ムシ」と書きまします。あとは毎日気がついたときに声をかけました（1日1〜2回くらい）。「ムシ」はどうやろうか迷った末、「見てプイっとする」という行動をとってみました（笑）

結果です。

「ムシ」の二週間後(上)と三週間後(下)



「ばかやろう」の二週間後(上)と三週間後(下) ←



「ありがとう」の二週間後(上)と三週間後(下) ←



すごいです。まさかこんなに違いがでると思っていまませんでした。不思議なのは三つとも並べて貼ってあるわけなので三種類のお米それぞれが三種類のお米を聞いているはず。しかし、僕が対象のお米をしつかり見てそのお米に向かって声をかける事によってここまで変化があったのです。「ありがとう」のお

米もカビが生えているのですが薄い黄色でいわゆる発酵したような状態です。ちなみにお米の裏側(タンズに接している側)は表ほど変化はなく、三つに大差はありませんでした。

言葉や感情というものはこんなにも伝わるものなんですね。料理の隠し味に「愛情」、きつと美味しくなる、入れておきましょう。



右の写真は、病院に入院してる方からいただいたきた「低たんぱく米」というものです。上の三つのお米と同じ日から「ムシ」にて実験を行った三週間後の写真です。しゃもじに付いたお米が乾いた時のような状態で、カビはいっさい生えませんでした。命亡きものなのでしょう。命をいただく食事、このお米からはいったい何をいただくのでしょうか。このお米で体調は良くなるのでしょうか。

餃子



食問題が続いています。繰り返される問題、繰り返されるニュースを聞いていると「なんか違う」という印象を受けます。

「食という字は人を良くすると書く」

「へっつい庵 ごんばち」に飾られている言葉です。

「人を良くする」って深い言葉ですね。体調のみならず、食を通して感謝を知り、作法を知り、団欒を感じ、そういうものを通じて「良」となるのかなと思います。

話題になっている冷凍餃子や期限改ざんされたお菓子などというものは人を良くするものなのでしょうか。

僕らが食べるものは「ありがたい」と言われながら育てられ作られてきたものなのでしょうか。農薬や添加物は言葉に置き換えると、なんとという言葉になるの

でしょう。

難しい問題だけど、「ばかやろう」とか「ムシ」された食べ物でなく「ありがたい」と言われて育ててきた食べ物をいただくたいですね。消費者の気持ちや行動で生産者は変わります。みんなで努力していきましょう。

かむかむかむ

耳にタコの人もいるかもしれませんが（笑）

食べ物を良く噛みましょう！唾液を沢山分泌させましょう。ラーメンやパスタ、パンなど柔らかい食べ物が増え、昔ながらの和食を食べる機会が減ったため噛む力や唾液の量が低下してきているようです。昔と比べて噛む力は3割落ちていいるそうです。

食べて消化するというのは緑色のほうれん草を赤い血にする魔法のような働きなのです。噛む事はその第一歩でとても大事な役割があります。

よく噛んで唾液を沢山分泌させると、
・餃子の農薬程ではないにしろ、食べ物には栄養のほかに不必要な物や添加物

など良くない物も含まれています。唾液というのはそういう毒物の作用を中和する働きもあります。食べ物に含まれる発ガン物質も抑えるそうです。

お肉や甘いもの、好きなものを食べたいという人。せめて良く噛んで不要な毒物を中和してから飲み込みましょう。

・消化吸収がしやすくなるので早くに満腹中枢が刺激され、余計に食べずにすみます。

・虫歯を防ぎます。
・唾液に含まれるパロチンというホルモンは老化防止作用があるそうです。

・良く噛めないもの、唾液と混ぜていると美味しくなくなるようなものは身体にはあまり良い物ではありません。変なものが入り込まないようにする門番の役割もしてくれているのです。

一生懸命噛んでいると「食べている」という事が実感できます。テレビを見ながら食事とか、冷凍食品や添加物まみれの食べ物が蔓延る現代。少し食べ物に感謝し身体に目を向ける意味で最初の一口だけでも100回噛むようにしてみたいかがでしょう。

へっつい庵ごんばち

〔寒川からの行き方〕

寒川のユータカラヤの前の道（45号）を日産工場の方向（用田方向）へ直進。焼肉やさんまいがある信号を右折（用田に向かって）、打戻根下交差点を左折、その先。営業時間10時～17時、火曜日定休。電話 0466-48-0055

歴史ある古民家で、美味しいほうとうがいただけます（僕は麦とる定食が好き）。六会にある姉妹店「へっつこる谷」と併せてよく食べに行くのですが、僕がお腹を壊すことなく美味しくいただける数少ないお店でも感謝しています。

僕が自然療法の治療をする時に良く見ている「東城百合子」先生の本も置いてあります。こんにやく湿布や梅醤番茶、ピワ療法のやり方も載っている「家庭でできる 自然療法」という本を見てみてください。一家に一冊あるといいと思います。

鍼灸指圧 東光庵

くまおかひろき

鍼灸あま指師

熊岡央企

【TEL】

0467-98-3213

toukouan@hotmail.co.jp