

メダカのがっこうが あなたに伝えたい 元気に生きる知恵

手当篇

- 手を当てて あなたの身体を 治したい
- 生姜さん よい血を集めて 痛みとる
- 里芋で 深い患部の 毒を吸い
- よもぎの香 春の大地の 贈りもの

食養篇

- まずごはん お汁に野菜に 漬け物を
- 梅醤番 三役揃えば 最強だ
- お魚に 大根併せて 毒を消す
- コンコンと 辛い咳には レンコン湯
- 黒焼きで 炭になり増す 浄化力
- 葉っぱでも 干して煮出せば 薬効茶

メダカのがっこうがみなさんに伝えられる大切な知恵をここでお伝えします。身体は食べものでできています。ですから、病院やクスリに頼らなくても、日々の食生活を変えることで健康になることができます。それでも具合が悪くなった時には、家庭でできる手当法で、あなたやあなたの家族を治してあげましょう。

手を当てて あなたの身体を 治したい

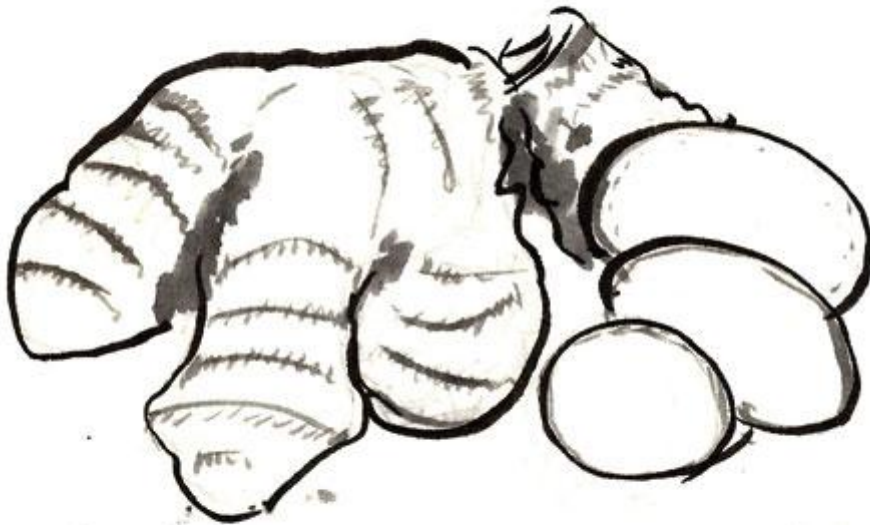
ツライところに手を当ててあげる。
そのキモチが治ることへの第一歩！



子供が痛みを訴えたり苦しそうだと言ったと母親なら背中をさすったり痛いところに手を当てて治そうとしますよね。そう、家族の体調が崩れた時、自分の手や、身近にある食材を使って手当が出来る人になれば本当にうれしいことです。湿布にも陰性と陽性があり、症状により使い分けたりします。しっかり勉強して、家族を健康に導ける母親や主婦になりましょう。

生姜さん よい血を集めて 痛みとる

首や肩の凝り。腰痛、膝痛に。



生姜湿布は、いろいろな湿布のベース造りをする湿布です。血管を広げ、良い血を集める働きがあるからです。もちろん生姜湿布だけでも、血の循環が良くなり肩こりが治ったり、内臓の働きが良くなったりします。しかし火傷には禁物です。生姜油は、ごま油と生姜汁を右回転でかき回し乳化させます。その都度つくり、毒虫に刺された時や、痒いところに塗ります。生姜で足湯をすれば、足の裏からどんどん排毒します。その時は塩を入れるのを忘れずに。この生姜食せば、梅醤番茶の効果を高め、近海魚の毒消しになります。昔のようなひね生姜が一番いいのですが、農薬や化学肥料で作られたメタボな生姜は効き目があまりないそうです。

里芋で 深い患部の 毒を吸い

悪いものを吸出すのが得意です。



生姜湿布で良い血を集めたところに、里芋湿布をすると、患部から毒を吸い出すことができます。ガンであればガンが広がっている形に体の表面の皮膚の色が変わります。膿が出て悪臭を放つこともあります。この湿布を知っていれば、熱を持った炎症系のものなら効かないものがないくらい万能で、とても便利です。里芋も無農薬のものが良く効きます。端境期には、里芋粉あるのでそれを使いますが、少しでも生の里芋を足すと効果が増します。

よもぎの香 春の大地の 贈りもの

香りもよく、よい血を作ります。



よもぎは野草の王様です。春の新芽はやさしく柔らかく見えますが、包丁でたたいても叩いても切れない繊維の硬さには驚かされます。夏になるとゆさゆさと人の背より高くなって、誰もよもぎだと気が付かないほど遅しくなります。山で手を切ったらよもぎ、毒虫に刺されたらよもぎ、熱中症になりそうになったら帽子のなかによもぎ、火傷にもよもぎ、足湯や腰湯にすれば、陽性な毒を引っ張り出してくれます。よもぎを食せば、血をきれいにし、良い血を造ります。とても遅いよもぎですが、除草剤を撒いたところには生えなくなります。しかし、農薬を使わない田んぼの畔や農場にはいっぱい生えます。

まずごはん お汁に野菜に 漬け物を

一汁一菜にご飯と漬け物。
完璧なバランスの献立です。



人間の歯の数は 28 本中臼歯が 16 本、臼歯は穀類を噛むための歯。穀類を全体の6割食べることが、人体の設計図に忠実な食べ方なのです。病気を治す力のある血液を作る時、穀類と海の塩だけをよく噛んで食べることをします。これが最強の血液の作り方です。ですからお米6割の一汁一菜は、病気にならない食生活です。一汁は味噌汁ですが、これまた最高の塩分の摂り方です。一菜は根菜類や菜っ葉の和え物、これに3毒を消す力のある3年物の梅干しや日本人の乳酸菌のたくあんやぬか漬けがあれば最高です。

梅醬番 三役揃えば 最強だ

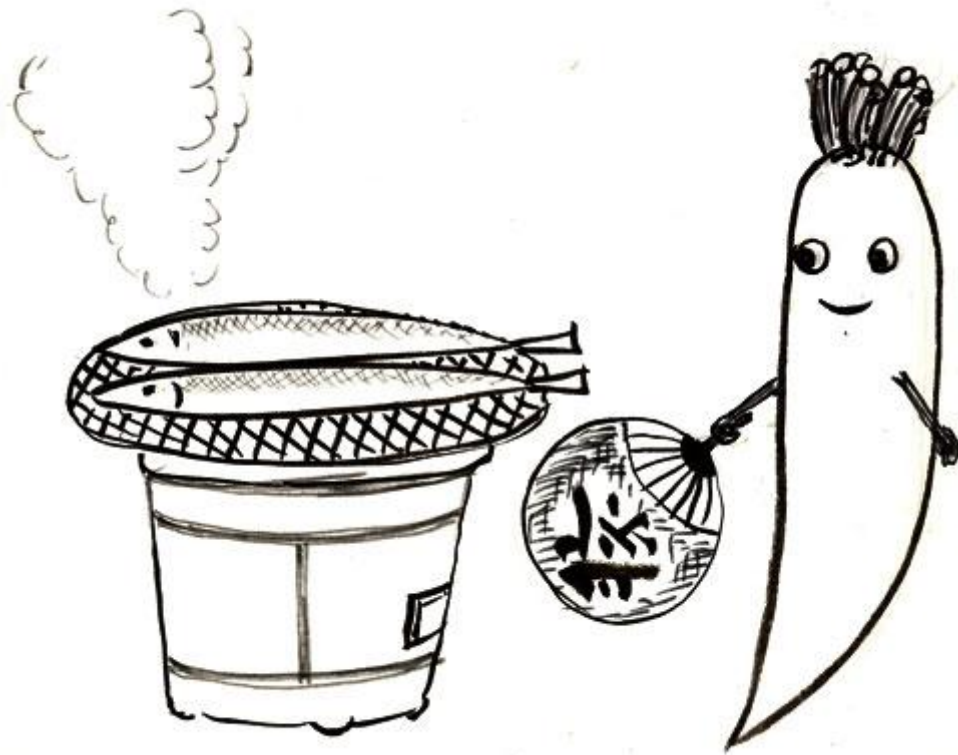
陽性の食品を食べ過ぎた時にはコレ！



水の毒、食の毒、血の毒の三毒を消す力のある3年物の梅干しと、大豆と麦麴と塩だけで作った醤油、少々生姜汁 それに三年番茶という組み合わせは、食養茶の傑作です。薬効効果が高い梅干しと醤油の塩分は、朝の塩気として最高ですし、そこに血管を広げる生姜汁、3年間熟成して中庸にした三年番茶で最強の飲み物が出来ます。朝1番に梅醬番茶を飲めば、貧血、冷え症、低体温の方だけでなく、二日酔いの方、健康の方の朝の塩気として、常備しておくといいものです。

お魚に 大根併せて 毒を消す

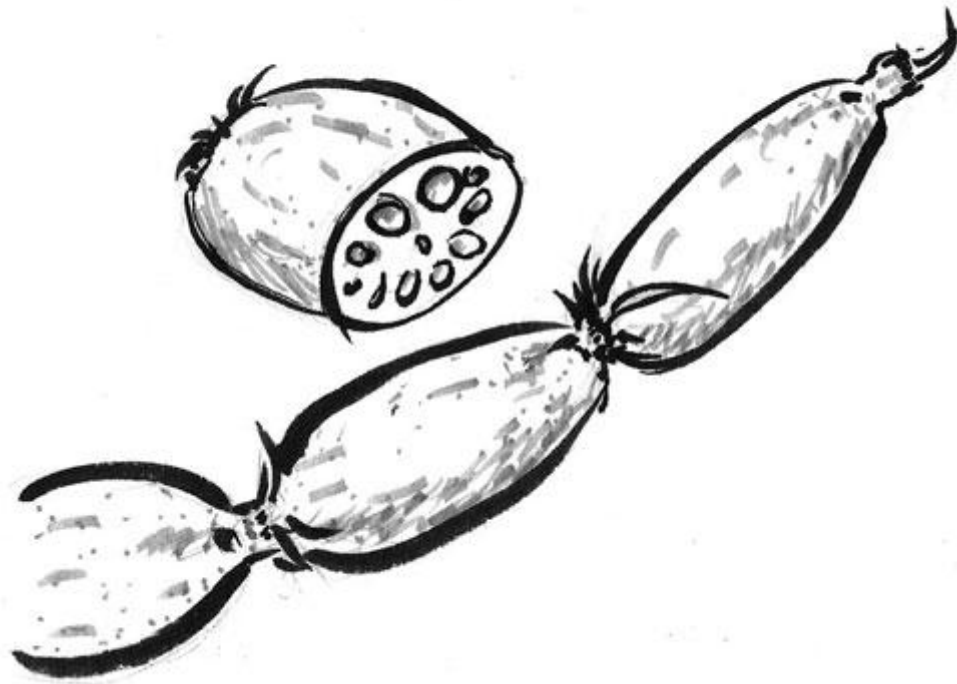
血管や細管のお掃除をしてくれます



昔から刺身には大根のつまが大量についています。これは、大根が魚の毒消しになることを昔の人が知っていたからです。食べ合わせも、近海の魚には大根おろし、少し沖の魚には生姜おろし、遠洋の魚にはわさびとなります。それだけでなく、今まで魚類をたくさん摂取してきた人は、血管や腎臓などの細管に魚の毒が詰まっているはず。これを溶かすには、大根おろしや大根蕩、切り干し大根茶を飲むといいのです。大根は今主流の青首大根より、首元まで土の中に埋まっている昔の大根がいいのと、化学肥料で細胞をふくらませて大きくした大根ではなく、無農薬・無化学肥料栽培のしっかり身がしまった大根がいいのです。

コンコンと 辛い咳には レンコン湯

老廃物を溶かして体外にだすはたらきがあります。



蓮根は、節のところを挟んで左右3センチくらいのところが一番薬効が高いところ。よくお店などで、節の部分を取り除かれて売られているのを見かけますが、それでは役に立ちません。無農薬で漂泊していないものを求めましょう。摩り下ろして搾った汁を使いますが、金属のおろし器よりもセラミックの方が酸化しにくい。またセラミックのおろす面に梅酢を垂らしておくと、さらに酸化しにくく色が変わりません。搾り汁は火を入れるとトロリとしてきます。塩を少々加えてつらい喉に静かに流し込むように飲むと、とてもおいしく直ちに喉が楽になります。夏の蓮根の端境期には、粉末のものを使います。冬の咳の時期には、本物がたっぷりあるので、ありがたいです。

黒焼きで 炭になり増す 浄化力

じっくり時間をかけてつくります。

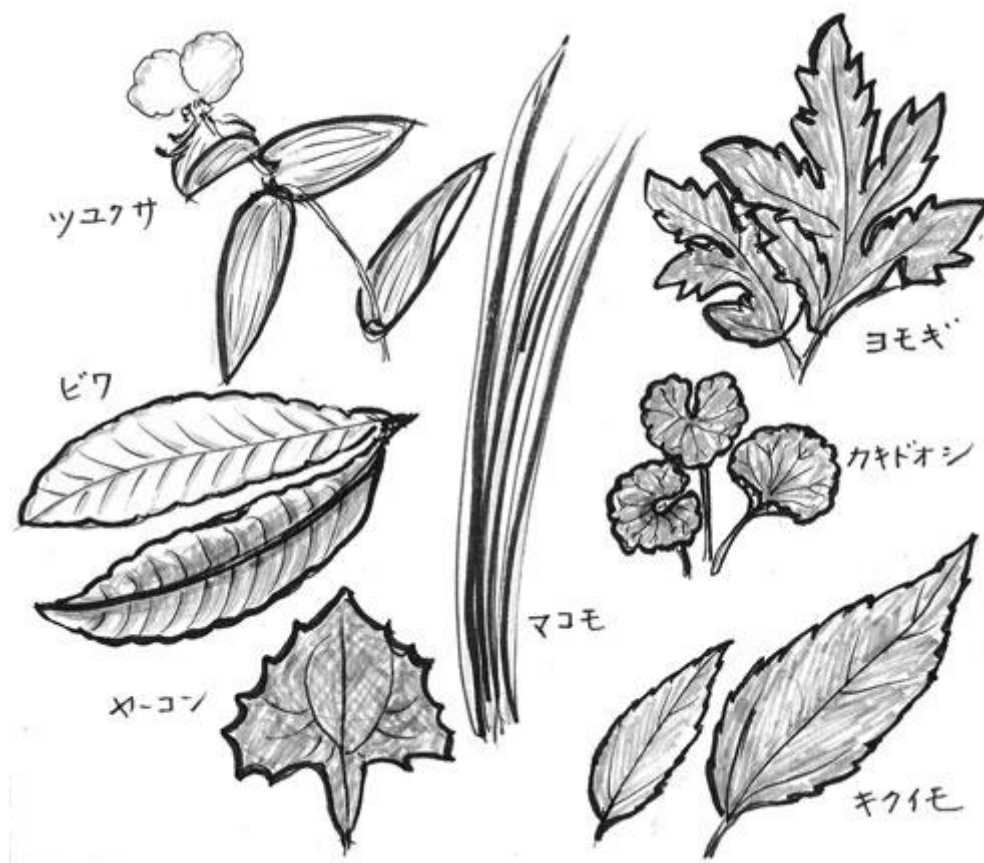
梅干の黒焼



こんがり焼くのではなく、本当に炭にします。食養の世界では、陰性、陽性、中庸、極陰、極陽と食物を5つに分類していますが、炭は極陽なので、病気で陰性に傾いた身体を立て直す力があります。化学物質(農薬、化学肥料、添加物、医薬品など)はすべて陰性です。放射性物質は極陰なので、極陽の炭は有効です。黒焼きの中でも三毒消すと言われている梅干しの3年物の黒焼きが最高です。粳付きの黒焼き玄米や、昆布などは、塩気のない黒焼きです。日本には昔から黒焼き療法というものがあり、科学的に証明されていませんが、陰陽の考え方だとよく理解できます。現代人は気を付けていても、化学物質や放射能から逃れられないので、黒焼きを上手に摂るといいでしょう。

葉っぱでも 干して煮出せば 薬効茶

身近にある草の歯を
柔らかいうちに摘み草して。



栽培ではなく、野草は自ら種を落とし生えてくる非常に生命力のある植物です。日本の野山は野草の宝庫です。ヨモギ、ハコベ、ササ、カキドオシ、ツユクサ、マコモなど、日ごろから生えている場所を覚えておいて、柔らかいうちに刈って、数日間干せば薬効茶になります。薬効はそれぞれですが、血の浄化、デトックスが共通の働きです。都会暮らしでなかなか野草を摂れない方々は、どうぞ薬を使わないメダカのがっこうの農場に田植えや草取りを兼ねてお越しください。安心してお茶に出来る野草を摘むことができます。