

2023 年 11 月 12 日

## エドガー・ケイシーのリーディングに基づく

### 食事法を実践して

井上 朝希

私は、2015 年 10 月に、エドガー・ケイシー講座に初めて参加しました。その時配布された、いくつかの資料の中に、リーディングが勧める健康のために良い食事法がありました。私はテレビの健康情報番組などが大好きで、すぐやってみるような健康オタクでしたが、その内容はこれまで知っているものとはずいぶん違っていました。その時受けた講座の「ヨハネの黙示録解説」が非常に面白く、いっぺんでエドガー・ケイシーにハマってしまったこともあり、その食事法をさっそくやってみることにしました。資料に加えて本やホームページなども参考にしながら実践していくと、数々のよい変化を実感しました。あまりに快適なため、ライフスタイルとして定着し、それから約 8 年たつ今でもゆるゆる続けています。

私が行った食事法は、主に次のようなことです。

#### 1. 揚げ物を避ける。

それまで私は、油物が大好きで、唐揚げ、フライドポテト、コロッケなどの揚げ物をよく食べていましたが、焼く、煮る、蒸す等の調理法にするよう努めました。

#### 2. 豚肉を避ける。

以前は、手軽な豚肉の切り落とし等を使うことが多かったのですが、今は鶏肉、魚、卵、豆製品等を使うようにしています。豚肉を食べないとビタミン B 群が不足するのではないかと心配かもしれませんが、黄色い食べ物、例えばかんきつ類、黄色い桃、未精白の穀物などから摂取できます。もし豚肉を食べるときは、なるべく脂を除きます。

#### 3. 昼にレタス、人参、セロリ、クレソン等の野菜を生でとる。夜は根菜等を加熱してとる。

(→うさぎが食べるような緑の葉物野菜や人参は、血液のためによい。生野菜は体を起こし、加熱した野菜は体を休める)

以前は、生野菜は体を冷やすと思いこんでいて、ほとんど食べていませんでした。代わりに、ゆでたブロッコリーやほうれん草などの加熱したものをとることが多かったです。そのほうがかさが減ってたくさん食べられ、体によいと思っていました。ところがこの食事法をやってみると、逆に体温が上がりました。

4. 時々ゼラチンを摂取する。(→ゼラチンが体内にあると、ビタミンの吸収率が7倍になる)

ゼラチン少々をスープやみそ汁などに溶かすと手軽でおいしいです。煮物の煮汁に溶かして汁ごと食べるのもおすすめです。

5. 朝はかんきつ類とシリアルを1日ずつ交互にとる。

かんきつ類とシリアルは、ともに朝食にお勧めですが、一緒に食べないほうがいいので、一日おきに食べます。朝、短時間で準備、片付けができるので楽です。また、朝の体に消化の負担が軽くていいです。かんきつ類は、体をアルカリ性にするため、風邪等を発症しにくくなります。シリアルの代わりに、消化の良い単品の穀物でもいいです。

6. 生のりんごやかんきつ類は単独でとる。(→生のりんごを食べると消化がリセットされる。かんきつ類は穀物や乳製品などとともに食べないほうがよい)

食後のデザートとして食べずに、朝食時や、食事と時間をおいて、間食などでとります。ちなみに、ヘルペスの出る人は、りんごを食べないほうがいいです。私も、りんごの入った野菜と果物のジュースをやめて以来、一度も口唇ヘルペスが出ていません。

7. 体を酸性にする食物（穀類や肉等）を一度に大量にとらない。

穀類や肉等ばかりでなく、野菜や果物のように体をアルカリ性にする食品を意識的にとるようにします。

8. 肉を焼いた油で野菜を炒めない。(→体が肉を消化しようとしたところに野菜を食べると消化が悪くなる)

野菜炒めには肉ではなく卵を入れています。仕上げにマヨネーズ、鰹節、青のり等をトッピングすると、見た目、味ともに満足。

9. なるべく未精製の物、添加物や加工の少ない自然に近いものをとる。(てんさい糖、黒砂糖、自然塩、オリーブオイル、全粒粉の小麦など)

商品裏のラベルを見て、原材料などをチェックします。

10. 甘いものはほどほどに。

間食や夜食には、果物、素焼きのナッツ、干しいちじく、デーツ、ふかし芋など、自然のおいしさを感じられる物も取り入れます。

11. 炭酸飲料を避ける。(→二酸化炭素は最終的に体で作られ排出されるものなので、わざわざ体に入れない)

炭酸飲料よりお茶、ビールより赤ワインを選びます。

## 12. なるべく地元でとれた新鮮なものをとる。(→体と、いる土地の波動は合っている)

農・海産物は直売所等に行けば、近くでとれた新鮮なものが安価で手に入ります。スーパーでも同じ商品が複数あれば産地を見て、なるべく近くでとれた物を買います。

以上のようなことを実践すると、すぐに体が軽く疲れないことを実感しました。以前は疲れやすく、サプリメントを飲んでも効くのは最初だけでした。毎朝の通勤で歩道橋の階段を上がる時、手すりにつかまりながら「よいしょ、よいしょ」と体を持ち上げていたのが嘘のよう。今、週40時間のハードな立ち仕事を軽やかに勤めています。

また、開始から1か月たったころ、長年の低体温が解消し、平熱が35.4度から36.5度になりました。

また、体脂肪率が高く、軽度の肥満だったのですが、体重が1か月1キロペースで減っていき、今はマイナス13キロで安定しています。食事法をする前、ぼっちゃり体形で悩んでおり、肥満遺伝子検査を受けたことがありました。結果は、脂質の代謝異常で、洋ナシ型肥満という判定。それがこの食事法のおかげで、標準の体脂肪率になり、基礎代謝や筋肉量などで算出される体内年齢が、今年は実年齢マイナス25歳になりました。この食事法をする前は、実年齢プラス2歳でした。

食事法から始まり、その後は、体操、体の症状への対処、生活の指針など、いろいろな場面でリーディングを活用しています。多くの恩恵を受けられることに、日々感謝しています。

ブログも見てね！「エドガー・ケイシーの健康法」♪

<https://edgarcayce.blog>