

年収150万円

で暮らす法

吉田 清彦

トレス病で、日本ではいっばいに病気が扱われて、潰瘍にかかっていると生命保険にも入れないが、欧米では、そういうことはないという。

ものだが、そのなかに「ビワの葉煎じ汁療法」というものが紹介されていて、胃腸病にもよく効く」とある。

最初のうちは草色で、味も、梅、桃、ビワなどの種もやや青臭いが、さらに煮ると紅茶色になり、においもほとんどなくなる。色が胃腸病だけでなく、ガンや出続けるかぎり、あとからいくらでも水を足し、煮出し直せばいいので便利である。わが家では、二・八センチの鍋(なべ)が「ビワの葉茶」専用となつてしまつたが、一人だとビワの葉七枚で七日から十日持つ。以来六年近く飲み続けて

いるが、潰瘍だけでなく、風邪を引かない体質つくりにも役立っているようだ。

この本によると、ビワの葉に多く含まれるアミグダリン(ビタミンB17)という成分は、アンズ、梅干し、玄穀、それにアンズ、スモ

というふうなわけで、その後病院に通つようなこともなく、医療費・薬代がほとんどゼロに近い状態は、ずっと長く続いていた。

年一、二度訪れる激痛

作りは、とても簡単である。ビワの葉は干さずに生のまま使う。埃(ほこり)などの汚れを落として、細く刻み、たっぷりの水に浸して煮る。それだけである。

ところで、アーモンドパウダーを貰うにはお金がいる(さほど高くない)が、ビワの葉は近くの公園で失敬してくるので、タダである。一年間で二百五十枚ほどにもなるのでビワの木には申し訳ない気もするが、

ビワの葉に感謝

風邪ひかない体に

へんなおじさんに目をつけられたと、あきらめてもらうしかない。

(フリーライター)

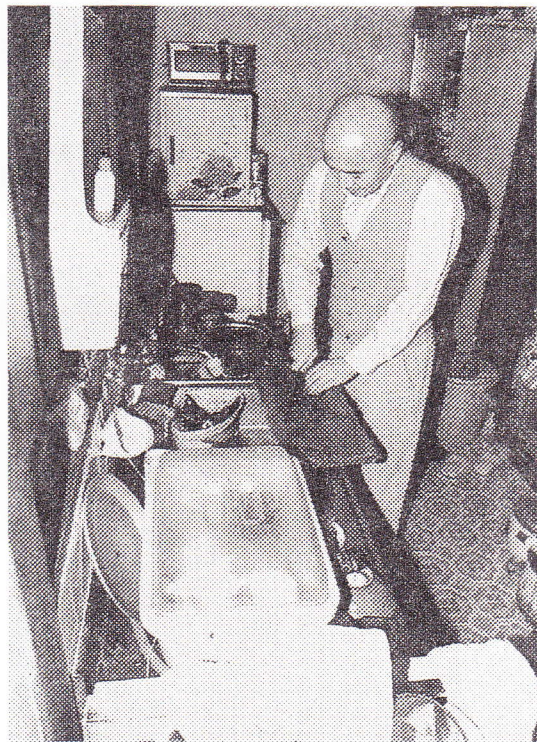
私は喫茶バーテンダーという仕事に長く就いていたので、胃腸系統が弱い。長時間の立ちっぱなし労働や、食事時間が不規則だったことなどによるものだが、二十代後半には一度胃潰瘍(かいよう)でダウンして、一年間ほど治療に通ったこともある。

ところで、私は、三十代も、痛くなったところや、

あるいは手の指の付け根や足の裏にあるツボを強く押さえたまま腹式呼吸をすることによって、なんとか退散させていた。

そのような、いわば無手

勝流の治療法を続けているうちに、ある人から『家庭でできる自然療法―誰でもできる食事と手当て』(東城百合子著、あなたと健康社発行)という本をいただいた。この本は実に重宝な



ビワの葉を刻む。細火で5、6時間。緑の葉が紅茶色になるまでなべで煮込んで飲むのが健康法の一つだ