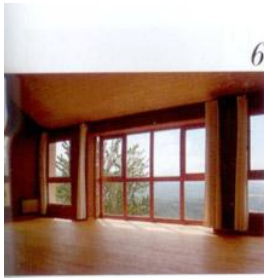


# Revue japonaise Bio-macrobiotique Life Vol 5



1, 2 1週間をともにした参加者たち。3 滞在中の部屋。4 オーナメントにふと癒される。5 プールの向こうにはジャクジーとサウナルームが。6 ジムの部屋。7 棚に並んだハーブティーはそれぞれに効能が。断食中の空腹感を抑えるタイプも。8 どういうわけか一番思い出深いキッチン。  
L'Amancier, Lozeron le haut, 26400  
LOZERON, tel+334・75・76・40・89  
1泊605ユーロ〜  
www.jeune-naturopathie.com



美肌、瘦身、若返り。最近フランスでも断食の効能を耳にする。五感が冴え渡るとも言うし、断食、なんだか面白そう。ならば体験しなくては。  
南仏はドローム地方にあるホテル「アマンディエ」は、3か月先まで予約がいっぱいの人気施設。ハイキングを組み合わせた1週間の断食セミナーを体験できる。申し込みをすると、事前準備の説明書きが届いた。最低でも3日前から動植物性たんぱく質をカットし、前日から野菜とフルーツのみ。そして前日夜に下剤を服用。マグネシウムの粉末をお湯に溶かして飲むのだけれど、想像を絶する味に途中で断念。が、効果は充分。セミナー当日。目的地に到着すると、そこは南仏プロバンスのイメージそのまま。石造りの家々、どの底にも木陰にテラスがあり、辺りにはラベンダーの香りが漂っている。近所をのんびり散歩する猫。振り返れば眼下に広がる大自然。ホテルではオーナー夫妻がハイプテイルをいれ、19人の参加者を迎えてくれた。全員が自己紹介をし、参加動機を話す。フランス人、スイス人、ベルギー人。食習慣の改善に、自己啓発の一環として、もやもやをリセットするためなど、国籍も違えば、セミナーに

求めることもそれぞれだ。断食初体験の人がほとんどの中、アマンディエ5回目のリピターが一人。「僕にとっては最高の休息法なんです」と話す彼の言葉を、はたして1週間後に理解できるだろうか？  
続いて、1日の流れ、1週間のスケジュール、オプショナルはマッサージや自然療法のコンサルティングなど10種類。クリスタルセラピー、リパースセラピーといったスピリチュアルなものもあり目移りするが、特におすすめは腸内洗浄とのこと。断食中は口からものが入ってこないで、腸内の食べ物が排泄されず停滞してしまう。下剤でホコリをはらったら、腸内洗浄で大掃除。これで完璧」との説明に、きわどいケアも満員御礼。  
ガイドランス後、軽くハイキングをして夕食。初めての「断食食」だ。どろりとしたタイプと透明タイプ、2種類の野菜スープを好きだけ食べたい。とはいえず、味付けはなし。「おなかすいたなあ」と思いながらベッドに入り、あっさり就寝。断食中は夜10時には眠くなり、寝つきも寝起きも非常に良かった。  
アマンディエの日々は、朝晩のストレッチと一日8〜12kmのハイキング、夜の講義で構成されてい

ホテル「アマンディエ」で  
1週間の断食セミナーを  
体験しました

16



13



10



9



17



14



11



18



15



12



9 柱には1週間のスケジュールが、  
10 ホテルからの眺め。日常を離れる環境が、断食には非常に重要だそう。11~14 筋肉を衰えさせないために、断食中のハイキングは参加者にとって必須の運動。雨が降っても決行する。自生するベリーやハーブを集めたり、昼寝や読書を楽しんだりしながら。15 最終日のショッピングで立ち寄った、ピオ八百屋の脇のカフェ。16 最後の夜、暖炉を囲んで歌を歌う参加者たち。特別な1週間をともにした同志という意識が高まる。17 最終日の朝、思いがけない朝食が！18 ヨガやマッサージなど、毎回内容が変わるストレッチタイム。19 スープ2種類。濃厚タイプが付くのは最初と最後の夜だけ。20、21 最終日の朝食、焼きりんごとブルーンの水煮。22 神様が見えそうだった食事。アルファルファとザワークラウトは最近注目の食品。

る。それぞれ毎回担当者が変わり、内容も常に新鮮だ。空いた時間はサウナやジャクジー、読書などで自由に過ごす。そしてできるだけ頻繁にハーブティーを飲む。

断食は3日目を越えると楽になると聞いていたものの、個人的には終盤がつからかった。ふわふわと雲の上を歩くようで「1週間が限界」と実感。なしろヨーロッパ勢は元気がいっぱい、日に日にパワフルになってゆく。「断食中のほうが快調」「こんなにバイタリティーを感じるのは久しぶり」と口々に言い、中には「ここに来てから性欲が無いんだけど、みんなはどう？」などと大声で質問するつわものも。肉食獣と草食動物。そんな違いをひしひしと感じた。

最終日の昼。農家やオーガニックの八百屋をめぐる散歩コースを楽しんだ後ホテルに戻ると、きちんとセットされたテーブルが待っていた。ランチョンマット、ナイフ、フォーク、そしてお花……一人一人、厳かな面持ちでテーブルに着く。蒸したにんじんやジャガイモを、オーナー夫妻がサーブする。「ありがとう」という言葉が浮かんでくる。テーブルに着く喜び、「食べる」ことへの感謝の気持ち。涙を流す人もいる。神様が現れそうだった。

22



21



20



19

