



トルコの代替医療名医アイドゥンサーリヒ/真の医学から学ぶ

Natural health care

Atelier Jamila / Fumika

トルコのGeleneksel tip(伝統医学)

トルコの伝統医学はユナニ医学、イスラーム・アラブ医学等がオスマン帝国に伝わり繁栄したものです。写真は1484年にトルコのエディルネに建てられた Dar ü ş ş ifa(癒しの家、今で言う病院)です。当初から精神病患者への治療が存在していたことで有名です。例えば患者の気や心を整えるために病院内に噴水がありました。また、オスマン帝国時代の有名な治療法の中に音楽療法がありました。当時ヨーロッパでは精神病患者の前頭葉を取り除くロボトミーという治療が行われていたころ、オスマン帝国では音楽で精神病が治療されていたのです。さらに、薬草を用いた治療でも有名です。





オスマン帝国崩壊後現代医療が中心となったトルコで伝統医学をさらにイスラームとスンナ(預言者ムハンマドの言行)にのっとり体系化したのがAidin Salihと言う医者です。彼女はウクライナ出身で現代医学出身の医者でした。しかし、現代医療では治すことができない病気について理解するため、生物学を学び食事や生活の改善、ファスティングで様々な慢性の病気を治す方法を見出しました。また彼女はムスリムに改宗しトルコで医者として活躍し、トルコの伝統医学バイブルともいえる真実の医学(Gerçek tıp)という書を残しました。

これからAidin Salihの書、真の医学から自分でできるヘルスケア
を紹介します。

- STEP 1 健康チェック
- STEP 2 病気の原因を知る
- STEP 3 正しい食生活を知る



健康チェックリスト

- ✓ 食事後体に違和感がない。毎食後排便がある
- ✓ 4、5時間の睡眠で十分休めたと感じられる
- ✓ 目覚めた時口臭がない
- ✓ 体臭がない
- ✓ 体が柔軟
- ✓ 正座やあぐらの体制で長い間座っていられる
- ✓ 片足で30秒から40秒立っていられる
- ✓ 夢から色、香り、味が感じられる

すべての答えがYESならあなたの体は健康な可能性が高いです。もし一つでもNOがあれば生活習慣の改善が必要です。



不調や病気の原因とは？

実はすべての病の原因はほとんど同じ

病気の原因 1 よく噛まないこと

食事中よく噛まないで消化が難しくなる

→消化に時間がかかり、体に負担がかかり、免疫機能にも支障
肝臓,脾臓や内臓の問題や肥満の原因に

病気の原因 2 食べ過ぎ

トルコ語の諺

“Çok yeme ağacı diken, hastalık meyvesi toplar.”

たくさん食べる木を植える人は病気という果物を採ることになる

200-250g の食べ物 → 3、4 時間で楽に消化される

倍の量の食べ物 → 心臓が 4 倍から 6 倍働かなくてはならない

病気の原因 3

食べ合わせが悪い食物と一緒に食べること

消化するのに違う酵素が必要な食物と一緒に食べる

→消化されず発酵または腐ってしまう

腐った残りかす

→身体の良い菌を殺す

→消化器の運動を遅める

→便秘等の症状が出始める

便秘はすべての病気の一步と言われる

病気の原因 4 食事や間食の間隔が短いこと

間食を常にとっていると消化器官が休まらない
体の毒素を消化するチャンスがないので体に蓄積されていく

一度食事をしてせめて3時間から5時間ほどは何も食べないで
消化が完全に終わってから次の食事をとるべき

病気の原因 5 食事の順番に気を付けないこと

消化に時間がかかるものの次に消化が早いものを食べると消化が困難になる

消化するのが早いものから食べることが大切

食事の順番

水→果物→野菜→肉

病気の原因 6 古くなった食べ物や温められた 食べ物を食べる

これらの食べ物は新鮮な食べ物に比べて消化が難しい

食物のミネラルを体内に吸収させるために**生野菜を積極的にと
るべき**

病気の原因 7 化学薬品入りの飲食料

アスパルテームなどの人工甘味料、亜硫酸ナトリウムなどの保存剤
これらは消化されず体内に残り血管を詰まらせる原因になりうる
体内のシステムを壊し、老化を速めたりアレルギーを起こしたりする

腎臓病、不妊症、癌、アルツハイマー病の原因にも

病気の原因 8

化学的洗剤や化粧品、 ボディ ケア 商品

自然界では微生物は人間や動物の排泄物を分解し、植物の栄養にすることでエコシステムを維持している

体内では腸からビタミンやプロテインが生産され肌、髪、爪、口内の組織の健康を保っている

化学的洗剤や化粧品は自然界や体内でのシステムを破壊し、ホルモン等様々なバランスを崩すことに繋がる

病気の原因 9 農薬、遺伝子組み換え食品

脳や肝臓などに障害をきたすとして日本では使用禁止になった DDT は海外で未だに使われている国々がある

食物の輸入品に混入している可能性あり

遺伝子組み換え食品には発がん性があることも指摘されている

病気の原因 10 人工香料

市場に出回っている香水の95パーセントが石油から作られた人工的な香料

その香りは自然界に存在する香りの200倍から2000倍の強さで神経疾病や精神病の原因になりえる

病気の原因 1 1 医療薬品

アメリカでは毎年約250000人が医療ミスで亡くなっている
その半数が病院でその半数が与えられた薬が間違っていた、または薬の副作用

抗生物質はアレルギー、消化器官の不調、免疫力の低下の原因に
頭痛薬などの痛み止めはアレルギー、腎臓機能低下

正しい食生活

«Her hastalığın temeli çok yemek, her derdin çaresi açlıktır»
Hadis-i Şerif

預言者ムハンマドの言葉 全ての病気のもとには食べ過ぎであり全ての解決策は断食にある

Advice 1

体に悪い食材を良い食材に取りかえる。調理された料理を減らし生野菜や果物をより積極的に取る。

Advice 2

食事の量を減らす。食事を一日二食にする。
食事の間隔を最低 6 時間あける



一日の食事例

Breakfast

水か緑茶 80-100gパンとバター

OR

果物またはスムージー

40g-50gチーズか卵1,2個

100g-150gサラダ

50gパン



Dinner

果物

血液型にあった料理一品とサラダ、パンかご飯

OR

果物かスムージーまたはスープ

血液型にあった肉か魚とサラダ

