

健康維持の五要素

2013年8月13日

体を健康に維持するには1「食べる」、2「動く」、3「眠る」の三要素がベースにあり
4「心=気持、考え方、夢」と5「環境」がバランスよく整うと健康度合いは更に向上する。

「食べる」「眠る」は本能的に行いますが、「動く(行動・働く・遊ぶ・生活・運動)」は自分が意識しないと出来ません。

現代病は、原因の大半が食源病とも言われています。昔から食も医薬も同属と考えていました。

食べ物は何を、何時、どの位、どうやって食べるか。「食べる」と「動く」のバランスをとることが大切です。

「動かす」に「食べる」、「食べ過ぎ」から肥満になったり、糖尿病になったり、高血圧になったり・・・します。

「食べ過ぎ」を抑え、意識して「動きましょう」。

一番手っ取り早いのが日々のウォーキングです。日々の積み重ねが大事です。

現代病は、原因の大半が食源病とも言われています。食べすぎなのです！
何を、何時、どうやって食べるかによって病気になったり、治ったりします。

玄米には、最高の排毒力が備わっています…。

玄米には、農薬やダイオキシン、放射性物質をも排毒する力が備わっていると言われ、玄米に海藻(塩水藻)が加わると、更に解毒排毒力が加速向上します…。

玄米と組み合わせて最高の排毒力を発揮するのは、スピルリナ(クロレラ以前の原生)という塩水の藻(藍藻)が上げられます…。次には海苔(紅藻・緑藻・藍藻)が上げられるそうです…。

どちらも、塩水湖や海の表面近くで太陽の光を燦々と浴びた抗酸化力と活性力の高い藻類です…。勿論、昆布や若布も大切です…。

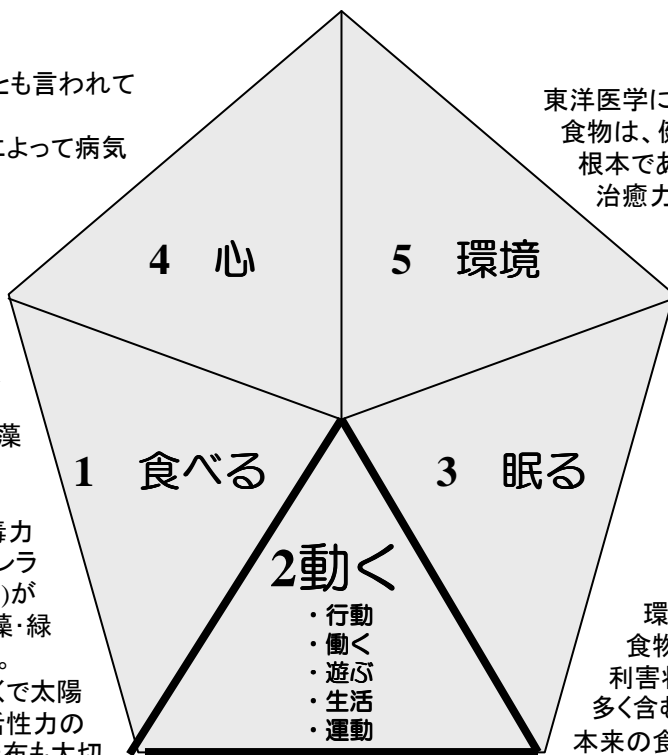
更に、年単位で発酵させた豆味噌(赤味噌)も、洗浄力と排毒力に優れています…。豆味噌は、特に油分を溶かして洗い流す力が強く、肺や腸などをきれいにしてくれます…。

東洋医学には食養生という概念がある。食物は、健康を維持し、病気を防ぐ治療の根本であり、病気に対する抵抗力や自然治癒力を作る原動力という考え方。

病気の原因を取り除く事よりも、自然治癒力を増やす事を重視している。

環境汚染物質の害がもたらした食物・企業利潤優先と流通事情の利害状態から生じた食品添加物を多く含む食物や加工食品の氾濫が本来の食を変えてしまった。

今日、病気は食から作られるといっても過言ではない。
故に食を根本的に見直す時期に来ている。



食べることは「心身」を養うこと！

動くことは「生活」を養うこと！

眠ることは「心神」を養うこと！