

皆様へ

拝啓 地球温暖化は自然界のサイクルを少しずつ変えています。
桜の開花、梅雨、動物や昆虫の生息区域…、一つずつ取り上げればキリがありません。皆様の周辺でもこうした現象は必ず起こっています。

しばらく前になりますが、こんなタイトルでお便りを差し上げたことがありました。『今、進化するウイルスに負けないためには』。

平素申し上げていますが、身の回りの状況の変化は、何も人類だけではありません。動物しかり、昆虫しかり、ウイルスしかりということです。彼らも状況の変化に日々怯えながら、懸命に順応させているのです。……。

いよいよ本格的な夏場を迎えようとしています。その裏側では食中毒のまかり通る条件も進行しています。われわれの体は常に微小ウイルスと共存しており、また少々の外敵にも十分対抗できる力があります。しかしせつかくの財産も体温を36度5分以上、悪くても36度以上維持できませんと、その能力もうまく発揮されません。

皆様におかれましては、周りの喧騒に左右されることなく、<正しい食習慣の継続>と<誤った食習慣の削減>の確立、併せてからだの内部を温める食習慣を是非つくってください。

敬具

本島光彦・和美

追、今月は本島和美よりお届け致します。



(2010年6月号掲載)

- 元木(気)・病木(気)
- 土づくり

(2010年6月号基本編掲載)

- バイオリンクの成分
- バイオリンクの働き
- お品書き

.....

皆様の健康を願う



しむら薬房

☎0267-42-2174 / FAX 4 2 - 7 1 1 3

address : karu-shimura@at.wakwak.com

元木(氣)



栄養たっぷりの土だから、木も花も元気に育つだね。

病木(氣)



どうしてこの木は元気がないんだろう…。土が悪いの???

高血圧
頭痛
カゼ
貧血
冷え
アトピー
鼻炎
便秘
喘息
糖尿病
疲れ

「お母さん、ご家族の“元気”のために考えてみませんか？」

豊かな大地に、しっかり根を張り成長した木は、幹も葉も生き生きとしています。

逆に土がやせていると、木自体に元気が無く、病気にかかりやすくなります。

想像してください！(左の絵)

大地 → 生活習慣
(食生活・生活リズム)
木 → 私たちの体

として…

インスタント食品やコンビニのお弁当が多い食事、不規則な生活をしていると体はどうなるのでしょうか？

いのちの土づくり

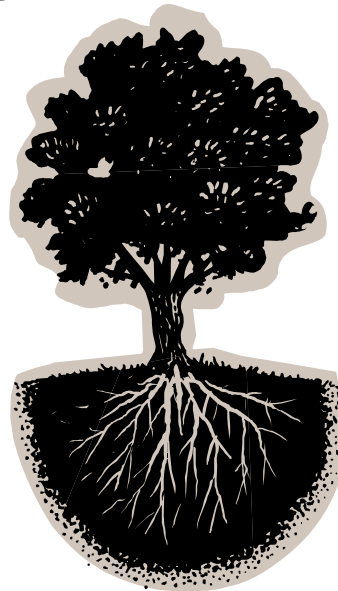
豊かな大地・肥えた土地に根を張り伸ばした木は必要な養分や水分を吸い上げ、春には若葉が芽吹き、夏には葉が繁り、秋には多くの実りをもたらし、そして過酷な冬を耐えぬき、再び新たな生命の季節を迎えます。

私たち人間も、バランスのよい食事をし、必要な栄養をきちんと補えば、身体の60兆個の細胞は正しく生まれ変わり、いつも健康な状態で毎日過ごすことができます。

どのような土に根を下ろすかで、その木の枝葉の成長が決まるように、どのような食事をするかで、今後の身体・健康が決まります。

目先のことに対処しても、病気や衰えが解消されないのは、根を下ろした土、つまり自分の身体そのものを整え、それを維持することを忘れているからです。

『私たちの身体は、生きています。
まずはいのちの土づくり!それが基本!
と、私たちは考えます。』



「食」という字は「人を良くする」と書きます。しかし、残念なことに現代の食品は生命力のない食材で溢れています。

その結果として、医療が進歩しているにもかかわらず、生活習慣病・アレルギーの人が増え続けています。(アレルギーの人口は国民の3分の1にもなります。)

昔は成人病と言われた病気(高血圧・糖尿病・高脂血症など)が子供さんの中にも増えてきています。体温が低い、すぐにキレル、情緒不安のお子さんの話も報道されています。

原因は、身体の土壌(食)が悪くなっているからです。

間違った食事を続けていると、いつの間にか健康を害し病気になります。インスタント食品の氾濫、食生活の欧米化、偏食により私たちの身体は病気になりやすい体質になってしまいました。病気になったら薬を飲む<健康に対して受身の立場>ではなく、病気にならない身体をつくるのが大切です。

『ご家族が健康で生活できるように
"食"を考えてみませんか?』