

皆様へ

元気なからだづくりをご提案します

～生活習慣病とアレルギーの予防と克服～

『症状をおさえることより、症状を出さないことが大切です』

氷山の一角



バイオリンク
おたね人参

(毎日の食事)

主役

毎日登場
元気にする

脇役

たまに登場
症状をおさえる
【元気にする
ものではない】

お薬

(今の症状)

氷山

北極海

氷山の
一角

見える
部分

見えない
部分

水面下
の本体

からだ

- 頭痛・熱
- 鼻炎
- 口内炎
- ものもらい
- 吹出物
- 肩こり
- せき
- 胃炎
- 二日酔
- 車酔
- 便秘
- 下痢
- ひざ痛
- しびれ
- しっしん

「今、あなたがお困りな」とは？」





【氷山の図】解説



〈氷山の一角〉とは、皆様もご存知のように状況の例えにしばしば使われる言葉です。しかし日本には馴染みのない氷山を使っていることに、何か不思議な気もします。

さてお手元の図は、〈食〉と〈薬〉の関係並びに役割を表示したものです。すでに幾度にもわたりお聞きになっている方は、どうかご容赦ください。

では一般的な〈**かぜ薬**〉を例にして、Aさんのお話をしてみましょう。Aさんは風邪を引き込んでしまい、症状に見合う風邪薬を服用しようと考えます。その場合、Aさんは風邪薬を服用することで、「**風邪の菌をやっつける力を高めよう**」とか「**風邪の菌を殺してしまおう**」とか考えるのでしょうか。

イヤ、けしてそうは思わないでしょう。なぜなら〈**かぜ薬**〉はあくまでも解熱効果等の**対症手段**だからです。むしろAさんは低下した体調を考慮して、こんな時にはこれこれといった体調を元へ戻すための〈**食事**〉を思い浮かべると思えます。そしてこの作業は両者同時に進行していきます。

やがてAさんの風邪は治まり、体調も回復します。ここで図をご覧ください。体調を回復しても毎日の〈食事〉は継続しますが、役割を終えた風邪薬は終了となります。〈**薬**〉の役割はあくまでも『**ワキ役**』であり、〈**食**〉が『**主役**』なのです。言い換えれば、〈**薬**〉は各場面だけに効くもの、〈**食**〉はからだの全てをつくるもの、と言えます。

ご理解いただけただけでしょうか。氷山の一角(**症状**)だけを見て、〈**薬**〉で安易に解決しようと考えてもそれはできません。なぜなら基本的な〈**食事**〉が伴っていないからです。

図右上に表記してありますが、辛い症状を出さないためにも、日頃の〈食〉の正しい摂り方が大変重要となります。

皆様にご愛用いただいておりますバイオリンクやおたね人参が、**元気な体をつくるための極めて優秀な〈食〉**に属することは言うまでもありません。

本島 光彦