



むびようニュース

ノロウイルスやインフルエンザなどが流行る時期です。下痢になったら止めるのではなく、しっかり出して水分、酵素補給を！

「一食抜き」がなぜ体にいいか？

「しっかり食べなきゃダメ」と子供を叱る母親がいます。学校でも、子供が朝食や昼の給食を十分食べるように指導しています。しかし、現在の日本は、むしろ栄養過剰状態にこそ注意しなければならないのです。栄養過剰こそ万病の元です。体は血液をきれいな状態に保とうと努力しています。その体に備わった自然の治癒力を最大限に発揮させるためには余計な栄養を体に入れないことです。美味しそうな食べ物が、店頭、テレビ、雑誌にあふれている時代に、どうやって「食べないでいるか」という、まるで矛盾した課題が現代日本にはあるのです。それは生活スタイルの中で、ストレスがないように解決していかなければなりません。重要なことは少食を楽しむことです。禁煙するように一食抜くことで、美容や病気予防に効果があるだけではなく、心の安定にも役立ちます。「一食抜き健康法」は、心身を健康に保つ上で、もっとも効率的な方法の一つです。

「血液の汚れ」の原因は、「食べ過ぎ」のほかにも、「運動不足」「ストレス」「冷え」などが複合して起こります。しかし、たとえ血液が汚れても、汚れを出すことができます。出してしまえば血液は浄化されるのですから、「出す」ことはとても重要です。

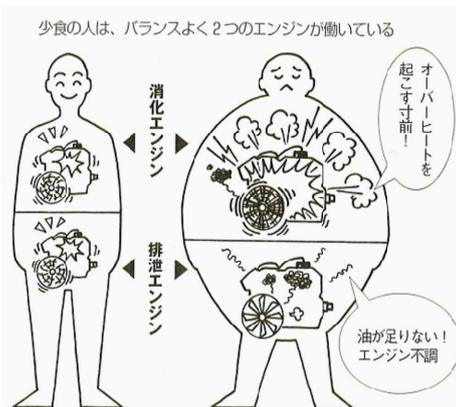
体を温めると排泄が良くなります。運動や入浴で体温が上がると、血液中の白血球が能力を高め、体内の老廃物や外来のばい菌を貪食したりするのです。そして「少食」も排泄を良くします。断食すると「出」が良くなります。尿の色が濃い、黒い宿便が出るなど、排泄現象が旺盛になります。良く噛

んで少食にすると「こんなに食べた覚えはないのに！」と思えるほど大量の排便があることがあります。少食にすると、胃や小腸など

「入れる」ための機能へ回る酵素・血液が少なくてすみ、その分大腸と直腸、腎臓を巡る血液量が多くなって排泄が良くなります。そして小便の出と量が多くなるのは、血液中の老廃物が十分に排泄されて血液が浄化されることを意味します。

嘔吐や下痢などの急性症でない限り、発疹、炎症、動脈硬化、血栓、出血、結石、腫瘍などの病気・症状は、何年も何十年も積み重ねてきた生活習慣や加齢の結果、起こるものです。しかし、西洋医学の血液検査やX線検査などでは、明らかな病変が存在しない限り異常を示しません。

「一食抜き」健康法 石原結實



★ある社長とのお話★

「社長、どれも素晴らしいアイデアばかりですが、その発想ってどこから出てくるんですか？」と尋ねましたら、「これにはね、秘密があるんだよ」「教えてくださいよ」「知りたいかね？フフフ、それはね、断食だよ」その社長は、1週間～2週間の断食を定期的に奈良の断食道場で行うそうです。そうすると、その間にいろんな発想が出てくるらしいのです。ある人は、2週間くらい何も食べないと、精神的に研ぎ澄まされてくるために、植物が呼吸するのが分かるそうです。自分の体を飢餓状態に追い込み、その人が本来持っている潜在能力を高めることができるのだそうです。これまで世界で活躍した優れた発明家、超能力者、宗教家、思想家と呼ばれる人たちのほとんどが、断食していたことはよく知られています。

ツキを呼ぶ魔法の言葉 五日市 剛



平素のご厚情を深謝し
益々のご発展をお祈りいたします
本年も変わらぬお引き立ての程
よろしくお願ひ申し上げます
平成二十七年 元旦

