



# むびょうニュース

インフルエンザの流行る季節になりました。板藍根で予防しましょう！

## 断捨離という自分探し

物への執着を断ち切り、自分を見つめ直す「断捨離」という言葉が広がりつつある。『もったいない』を言い訳にしないことや、古い服を捨てた事で気分が軽くなり、人生に迷いも無くなった事。断捨離はヨガの修行「断行」「捨行」「離行」を元に、入ってくる不必要な物を断ち、家にはびこるガラクタを捨て、物への執着から離れる術だ。物を捨てると、残した物と自分の関係が深くなる。そこで自分を見つめなおすところ、断捨離の真の狙いなのだ。物のよどみがなくなると、人生も磨かれ、その人の周辺環境も変わっていく。断捨離を始めてから転職や離婚に踏み切った人もいる。携帯電話やインターネットが浸透し、『捨てる文化』以上に、物が加速度を付けてあふれる時代になってしまった。「ネット通販を利用すれば、昔ならなかなか入手できない物が簡単に買える。結果として、物が増えやすい時代になってしまった。」【便利の裏返し】で、迷いが深まってしまった時代。人々は救いを求めて、物の過剰な執着からの脱却を志向しているようだ。執着から離れることが自分だけでなく、家や社会の救済につながるという断捨離の考えは、仏教の『大乘』、儒教の『仁義』に通じる。

自分の身体にも置き換えてみてください。

- 断** → 身体に入ってくる不要なものを断つ(食べ過ぎないこと。時には断食や一食抜きを！)
- 捨** → 要らないものを捨てる(宿便とり、肝臓の解毒、腸・腎臓の排泄溝をきれいにする。でも油、脂肪の汚れは時間と努力が要ります)
- 離** → 物への執着から離れる(現代栄養学の【三食しっかり食べなさい】は本来、スポーツマン・重労働者の為の栄養学。病気の人、動かない人、老化に入っている人などは食べ過ぎの執着から離れてください。)人間は飢餓には耐えられても、飽食には耐えられないのです。

### 体験談 1年で10kg減! お腹周りも10cm細くなる!

飲み始めてから毎朝体重計を計っています。毎月体重が少しずつ減ってきています。毎朝、尿がたくさんでます。酵素を飲み始めてから日中もよく尿が出るようになりました(以前はそんなにでませんでした)。朝、酵素を飲むと昼食を食べ過ぎた時も、夕方までに消化出来ているように感じます。(胃もたれしません)。午前中はそんなに空腹感はなく、仕事も集中して出来るようになりました。ラジュティを夜飲み、翌朝酵素を飲むと、腸の中がスッキリして便もしっかりでます。夕食を抜くと、体重は確実に1kg~2kg減りました。体重は、1年前より約10kg減り、お腹周りも10cm細くなりました。体の中がすっきり感じるので、動きやすいし、からだも柔らかくなりました。今では161cm 68kgが58kgになりました。

福岡 N・W様 25歳

- 朝** 7時ころ 朝食を抜いて酵素と玄煎粉をぬるま湯で薄める
- 昼** 社員食堂で昼食(500~700キロカロリー)
- 夕** 夕食が早い時は(18時~19時)軽く食べる。週2~4日は夕食抜き。
- 夜** ラジュティを週に2回

《25歳という若さなので早く効果が出たのでしょう。始めて3~6ヶ月で肌のツヤも良くなってこられました》  
サロンベルジョア 小林

### よく噛んでますか?

日本人の平均寿命は男性が約79歳、女性が約86歳。365日×3食で計算すると、一生の間に男性は8万6505回、女性はなんと9万4170回もの食事をするようになります。しっかり噛んで食べる人と、噛まない人。それぞれの胃腸への負担には、毎食ごとに大きな差が生まれます。更に現代人が好きな脂肪の多い料理をよく噛まずに飲み込めば、腸内では、消化・吸収に時間がかかり、腐敗が進行。これがウンチの悪臭の原因なのです。そんな腸の中は確実に悪玉菌が増えています。

【よく噛んで食べなさい】。誰もが言われてきたこの食習慣を、もう一度見直してみませんか。そしてあなたの毎日の為に、善玉菌を上手に利用しませんか。

健康な人で30回、体調の悪い人で50回、ガン、糖尿、アトピーなどの病気の人には100回噛んでください。よく噛むことで首から頭への血流が良くなり、脳細胞も活性化します。