



むびょうニュース

お風呂に入る時、脱衣所と浴室の温度差は注意！脱衣所の温度が低いほど、浴室への出入りの際などに血圧変化が大きくなっています。11～2月にかけての入浴中の事故の発生数は、年間の6割以上を占めると報告されています。

食の【断捨離】これから冬にかけて

昨今、「断捨離」という言葉が流行しています。身近な生活空間をきちんと整理すれば、いろんなものが雑然と置かれているストレスから解放される。そして、自分の人生に本当に必要なものが見えてきて、生き方自体もシンプルになるというものです。ヨガにある「断行」、「捨行」、「離行」という考え方からきているものです。

「断行」は、そこから入ってくる要らないものを絶つという意味です。これは食生活で言えば、必要以上なものを食べない、あるいは身体に良くないものを口にしないことに相当します。ついつい食べ過ぎたり、スナック菓子を間食したりして、太るようでは、大いに「断行」の精神に反します。子供の時から、本当に体が必要としているものだけを口にするようにすれば、病気なんかにならないはずですが、大半の親も食に関して極めて無頓着ですから、子供に正しい食習慣を植え付けることができないのでしょう。素朴な味覚が狂ってしまい、大人になっても、やたらとジャンクフードを求め、体力と集中力のない人間になってしまいます。

「捨行」は、家にずっと置かれたままになっている不要なものを捨てるということですが、まさにこれは腸内に溜まっている宿便を出してしまうことに相当します。これを排泄してしまえば、頭も心も信じられないほどスッキリします。反対に便秘になると、最初は頭痛程度であっても、次第に慢性化し、いろいろな内臓疾患を引き起こしてしまいます。それは胃腸の中で異常醗酵が起きることによって、いわゆる悪玉菌が増え、いつも血液が汚れた状態になる為です。時々短期間の断食をし、宿便排泄という「捨行」をするのが望ましいと思います。そして、溜まりに溜まった皮下脂肪や内臓脂肪を適度な運動や絶食を通じて、燃焼させてしまうことも「捨行」です。「捨行」が出来ないと、家の中に物が溢れかえりますが、肉体も脂肪で膨れ上がることになります。

「離行」は、物への執着から離れることですが、これはズバリ、食べ物への執着から離れることを意味します。きちんと三度の食事をしなければ、身体が持たないとか、肉食にしなければ、スタミナが続かないとか、全部完全な思い込みです。よく年配の人が、若い人に向かって、「たくさん食べないと、丈夫にならないよ」と言いますが、それも全くの思い込みです。たくさん食べて、ろくなことはありません。胃潰瘍になるか、太るかのどちらかです。同じアドバイスをするなら「カラダに良いものを、しっかり噛んで少しだけ食べなさい。そうすれば、ほうっておいても元気になるから」と声をかけてあげるほうが、よほど親切というものです。食事は、一日に二度摂るくらいで、ちょうどいいし、肉食とスタミナはほとんど無関係です。むしろ肉食が過ぎれば、消化酵素が浪費される一方で、代謝酵素が減り、老化を早めるだけです。「部屋の断捨離」をされた方は、次に食の「断捨離」に挑戦してみてください。



町田宗鳳

ちょっと一言

セリアック病は小麦のグルテン摂取時に明らかな害が見られなくても、グルテンを食べ続ける（遅延性アレルギー）ことによって腸の上皮粘膜にダメージを与え続け、便秘、下痢、貧血、骨粗しょう症、うつ、精神障害、湿疹などにつながったり、肝臓病や腸の癌になる可能性があると考えられています。また材料に麦が含まれていなくても工場等での製造ラインが麦と同じだと麦が残っている可能性もあります。グルテンが食事から取り除かれると、小腸は治癒を始め、全体的な健康が改善します。