



BUNBUN通信

2004

6月号

Vol.27

2004年6月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平



こんにちは! お客様係の西村佳代子です!

ゴールデンウィーク、皆さんはどんなふうにご過ごされましたか?

私は友達と函館山に夜景を見に行ってきました。(自宅から車で1時間半くらいなのでけっこう気軽に行けるんですよ!) 連休中だったのでさすがに混んでましたね。でも、やっぱりキレイ! 日本三大夜景のひとつを楽しんできました! ところで、地元の人って「日本じゃない! 世界三大夜景のひとつだ!」って言うんですけど、本当はどっちなんでしょうね? ちなみに地元以外では「日本三大夜景でしょ!」って言われます。うーん、謎だわ…。

こことからだの vol.26

健康タイム

画期的な発見!

私たちはふだん意識する、しないに関わらず、いろいろな情報(物)と接触していますね。そのひとつひとつの情報(物)が、自分にとって良いものなのか、悪いものなのか、簡単に見分ける方法があるんです。

「O(オー)リングテスト」といわれるこの方法は、ニューヨーク心臓病研究所の大村教授が、1981年に学会に正式発表したもので、正確には「バイ・ディジタル・オーリングテスト」といいます。

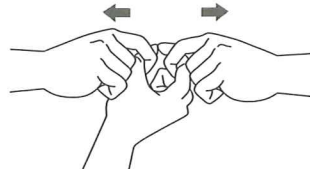
やり方はとても簡単! ふたり一組になって、テストを受ける人が手の親指ともう一本の指先をくっつけてO型の輪(リング)を作り、もうひとりがこのリングの内側に指をひっかけて引っ張ります。

引っ張った時に、簡単にリングが開いてしまう時と、なかなか開かない時があるんですね。この時の、リングの強さの状態から、いろいろなことが判断出来るんです。

良いもの? 悪いもの??

具体的にやり方をお話ししますね。まず実際、リングを作っていない方の手に身近な物(食べ物でも何でもいじりますよ)をのせてこの実験をしてみましょう。

からだに良いといわれているもの(例えば緑茶や無農薬の野菜・果物などは、リングの力が強くなっていることが確認出来ると思います)。



Oリングテスト
私たち人間のからだは、とても精巧なセンサーとしても捉えることが出来ます。今回は、身近な食べ物や自分の健康状態などを簡単にチェックできる「O(オー)リングテスト」についてお話します。



逆にからだにあまり良くないといわれているもの(例えばタバコなど)をもっとテストしてみると、簡単にリングが開いてしまうと思います。

つまり、自分のからだにとって良い影響を与えてくれる物に対してはリングの力が強くなるし、悪い影響を与える物に対してはリングの力が弱くなる、ということなのです。

私たちのからだは超高性能センサー

こうした実験からわかることは「からだに良い影響を与える物は、私たちのからだ(筋力や神経系統など)を強くしてくれる」ということです。

私たちのからだは、本能的に良い物と悪いものを察知する能力を持っています。食べ物などに対して、それをからだが必要としているのか、拒絶しているのか、そのことを本能的なところで、自分のからだをセンサーとして確かめているんですね。

ふだんの生活に関わる衣食住のアイテムが、私たちのからだに大きな影響を与えているとしたら、より良い物と付き合っていくことが健康のコツ、ということになります。

ちなみに、何か物に触れた状態で前屈をしてみても、からだの柔らかさで確認することも出来ます。(良い物に触れた時、からだは柔らかくなるんです!)



簡単な方法ですので、身近な物をどんどんテストして、快適な生活に役立ててみてください。