



こころとからだの

健幸タイム

トマトやキュウリなど、夏野菜が美味しい季節になりましたね。
今回も前回に引き続きデトックスのお話です。



漢字が教えてくれる快便のコツ

「便」は体内的状態を教えてくれる「からだ」からの便り(手紙)」。

この「便」という字を分解すると「人が更新される」とも読み取れます。排泄をすることで人は日々新しくなっていく。つまり、「新陳代謝」のこと。

人が更新される場所だから「便所」なのかもしれませんね。

「快便」のために何を食べたら良いか、といふことも漢字を見るとわかります。

「便」を別の漢字で表すと「糞」。分解すると、米が異なると書きますから、米(穀類)をしつかりと食べることが、快便にはたいせつなのです。

このことは、理想の食事バランスを示す「歯の構成比率」にもあらわれています。

全部で32本ある歯の構成は、肉や魚を

噛み切るために適した肉食動物の歯「犬歯」が4本、野菜類を食べるため適した草食動物の歯「切歯」が8本、残りの20本が穀類や豆類、芋類などをすりつぶすのに適した「臼歯」です。

全体の約60%を「臼歯」が占めているということは、私たちのからだが、穀類を食べることのたいせつさを表現しているともいえるでしょう。

たしかに、どんどん「ご飯を食べているよ」という人から「便秘で困っている」という話は、あまり聞いたことがありませんね。食べものを「噛む」という字も「歯」という字も、口の中で米を止めると書きます。人は本来「穀食動物」なのです。

出る方が先、入る方が後

「快食」のためには「快便」がたまにあります。しかも、漢字に表されています。

生きていこうと欠かせない「呼吸」という字は「吐いて吸う」と書きます。「出入り口」と云ふ言葉も、出る方が先、入る方が後ですね。

英語も「give & take」。どちらのが先で、貰うのは後です。

じつはこのことは、人の一生にもあります。

赤ちゃんは生まれてみると、母乳を飲む前に胎便を出します。人が「死」くなる時は少量の水を飲ませて送り出します。(「死に水をとる」といいますね)

「オギヤー」と息を吐いて生まれ、亡くなる時は「息を引き取る」と言います。(じつさう、息を吸ってあの世へ旅立つそうです)

自然の摂理は、すぐして「出す方が先」。

快便が快食の秘訣であることは、自然の摂理をみて明らかなのです。

「美味しく食べる」ためには「気持ちよく出す」とがたいせつ。

まずは、主食の「穀類」をしつかりと食べること。

そして、旬の食材をゆっくり良く噛んで味わうことで、快便・快食生活を楽しんでいただきたいと思います。

参考文献

あなたに贈る食の玉手箱
星澤幸子・鳴海周平著(ワニ・プラス)

10年以上「医者いらす」状態を継続中の健康エッセイスト鳴海周平氏が、1分間で誰もが簡単に実行できる選りすぐりの健康習慣を紹介。その驚きの効果を、ホリスティック医学の第一人者である帯津良一医学博士がわかりやすく解説します。全項目わかりやすいイラストつき!!
たった1分間で、一生モノの健康が手に入ります。



「医者いらすになる 1分間健康法」



発行:株式会社ワニ・プラス
定価 830円+税

鳴海周平 プロフィール



1971年北海道生まれ。札幌光星高校卒。幼少の頃から可愛がってくれた曾祖母への想いから、ピーリングや予防医学など、心身を癒す健康法・養生法を学ぶ。現在株式会社エヌ・ピュア代表として、こころとからだを癒す本物製品の研究・開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を連載やラジオ、WEB、書籍などを通して発信している。著書に「健康の基本〜心と体を健康にするカンタン習慣63」「あなたに贈る食の玉手箱」(星澤幸子氏との共著)「医者いらすになる 1分間健康法」(帯津良一氏との共著)「すべてワニ・プラス」がある。

エヌ・ピュア公式サイト
<http://www.npure.co.jp/>
鳴海周平オフィシャルサイト
<http://narumi-shuhei.com/>

【本書で紹介している17の健康習慣】

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 顔をこする | → 内臓が元氣になる |
| 2. 耳をひっぱる | → 心身が元氣になる |
| 3. 指でヨガをする | → 痛みや不快が和らぐ |
| 4. 口元をゆるめる | → 疲れやダルさがとれる |
| 5. 胸に手を当てる | → 生命力がよみがえる |
| 6. 足全体をもむ | → 不快な症状が和らぐ |
| 7. 足ぶみをする | → 血糖値が下がる |
| 8. お腹をもむ | → 快便・免疫力アップ |
| 9. 呼吸を意識する | → 自律神経が調う |
| 10. ワカメ体操 | → 全身のバランスが調う |
| 11. 首を温める | → 免疫力がアップする |
| 12. 日記をつける | → 自律神経が調う |
| 13. 他者と触れ合う | → 幸せホルモンが出る |
| 14. 朝日を浴びる | → 快眠になる |
| 15. 五感を意識する | → 脳とからだが若返る |
| 16. 空を見上げる | → 心身が自動修復される |
| 17. 笑う | → 健康長寿が実現できる |

全項目わかりやすいイラストつきです。

お近くの書店、またはインターネットでお買い求めください。