

健幸タイム



漢字からひもとく

健幸の秘訣・後編

漢字に凝縮された先人の知恵から、健幸の秘訣をひもといてみましょう。

カラダからの「便り」

小見出しを読んで『カナダからの手紙』を思い浮かべた人は、僕と同年代でしよう(笑)

今回のテーマ「カラダからの便り」とは「便べん」のこと。だから、カナダのように、はるかカナダ……いや、彼方かなたの話題ではなく、いちばん身近な「自分自身のカラダ」からいただく「お便り」という意味で、体内の状態を教えてくれる「手紙のようなもの」とも言えます。

便という字を分解すると「人が更新される」とも読み取れるように、排泄をすることで、人は日々新しくなっていくんですね。人が更新される場所だから「便所」なのかもしれません。

快便の「コツ」(食べもの編)

「便」を別の漢字で表すと「糞ふん」。分解

すると「米が異なる」と書きます。

人間の歯の構成で、もっとも多いのが「臼歯さめうし」で、全体の約60%を占めています。ということは、主に臼歯を使って食べるもの「穀類」「豆類」が、摂取比率的にもっとも多くなるのは自然界の摂理。「米」穀類が異なって、糞となる「のである」、主食の穀類をしっかりと摂ることが、快便の「コツ」ということになりそうです。

「噛む」も「歯」も、口の中で米を止めると書きます。人間のカラダは、穀食向けにできているのかもしれない。

副食に発酵食品や食物繊維を多く含む食べものを添えることもお勧めです。

快便の「コツ」(生活習慣編)

快便には、自律神経も大きく関係しているの、自律神経のバランスが整うことを生活習慣にしようというのもお勧め。

例えば、起き掛けにコップ一杯の水(白湯さゆ)を飲むと、これからの活動のため優位になるうとして、交感神経と、胃腸の動きに関係して、リラックス時に優位となる副交感神経が、胃腸の蠕動ぜんどう運動を「いい感じ」にしてくれます。

他にも、笑ったり、動作をゆっくりに

したりすることでも、副交感神経が優位な状態になり、快便を促してくれることがわかっていきます。

ちなみに、笑顔は「つくり笑い」でも同じ効果が確認されているようなので、とくに面白くなくても笑っていたら周りも明るくなって一石二鳥でしょう。

穀食、発酵食品、食物繊維といった食生活への配慮とともに、朝一杯の水(白湯)と「ゆっくり」「ニコニコ」の習慣を心がけると、カラダから嬉しい便りが届きますよ。

参考文献

『あなたに贈る食の玉手箱』(ワニ・プラス刊)

星澤幸子・鳴海周平著

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健康エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に「医者いらずになる1分間健康法」(常津良一氏との共著)「[小食・不食・快食]の時代へ」(はせくらみゆき氏との共著)(ここまでワニ・プラス刊)「1分間ヒーリング」(徳間書店刊)などがある。最新刊は「運」のミカタ」(ワニ・プラス)。

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>



LINE

友達登録
こちらから