

発行 2021年 12月22日

冬

※ 4月号の2021年12月22日発行

みなさま本格的な冬、いかがお過ごしでしょうか。

寒い冬、身体をどうやってあたためていますか？ 冬の野菜は葉野菜と根菜が多いですが、特に根菜類は身体をあたたためる“陽性の野菜”。

根菜もグツグツ煮て、こねまた“陽性の塩や醤油で頂くだけで芯からあたたまります。その時に、ミネラルの無い精製塩や砂糖を使ってしまうと逆効果。

前者は身体ミネラルバランスを崩し、血流が悪くなり、血管が詰まったり、ミネラル不足になって高血圧の原因に。後者は完全に身体を冷やしてしまふ“陰性”。砂糖はできるだけ控えたほうが無難です。(特に真白な砂糖・塩・油)

病気の主な根源は、身体内外の冷え。冷えると血の巡りも気の巡りも悪くなり、とどこおりかような病気を引き起こします。沢山深呼吸をしまふ！

このような時代だからこそ、心も身体もあたたためて、みんな楽しんで生きていきたいものだな、と想います。



化学調味料は全般に強度の陰性です...

12月29日 (水)

“食卓の喜びは、精神の備蓄”

みんなで火と団み、餅をつき、音と会話に心と身をゆだね、一緒に時間を過しませんか？

＜場所＞ 野母崎榎島町1(工場前)
 ＜時間＞ 11:00頃～ (tel) 080 8050 5694
 ＜お一人＞ ￥1,000 (お二人～家族・お子様) ￥1,500
 ※母の海とおもちの土産付きです♪
 地元の方の協力力を“音あそび”としまふ。ぜひ皆さまお気軽にご参加下さい！

“安”にはいつだって理由があります。タダより小布いそのはナシ???

お祝い 持別 容器

お水

“LIVE!!”

クマガイ ゼン

熊谷然

うたって、おどるDJ!

“おいしいは、じとカラダが知っている”

そして、やはり大切にしてほしい。身土不二の昔からの言い伝え

「きつすぎる」精製塩が問題児の現代食(病)

山や海、自然に近いものを使い、お祝い(贈り)嬉しい♡♡

何種類あってもうまいかも。

生物学的には、過度の塩分は、組織や体液に集まると言われています。しかし、本当は精製塩のみがこの問題を引き起こすのです。自然海塩は、組織の中に集積しません。マグネシウム塩が、酸と塩基のバランス、細胞の浸透性などに関わる重要な役割を果たした後の塩化ナトリウムを除去してくれます。もしそれと取り替えても、(自然海塩)のじとが湯いて、自然に水を飲んで調節します。体が要求する以上の塩は体が拒否するのです。自然海塩はそれがより容易になります。食事のアンバランスや腎臓の故障が、体内の過剰塩分の主な原因なのではありません。それは、精製塩が「きつすぎる」ので、血管壁がしっかりとけられてしまうから起きるのです。(PART 10. ページ76~77) (わたしの健康書の紹介でした。次回をよろしくどうぞ...!!)