

11月

むびょうニュース

やまと酵素Crest(株)

2022.11

あなたの人生、このまま終わってもいいですか？

みなさんはどういう状態が「健康」だと思いますか？

「病気をしていない」とか「検査結果が正常値」だと思っている方が多いのですが、それが「予病」、内面の病気がまだ表に出ていないだけかもしれません。お腹に脂肪がたっぷりついていたら、血管の中も脂肪がこびりついているでしょうし、肌がシワ・シミだらけなら、脳も内臓も錆びていることでしょう。つまり、「外観は健康状態のあらわれである」ということです。内面の健康が表にあらわれて、若々しく美しくなります。その最終ゴールは肌がツヤツヤでウエストがくびれていることです。そのために有効な方法は「空腹」「完全栄養」「睡眠」の3つです。

- ・一日一食～二食(または一汁一菜) (空腹気味に)
- ・野菜は葉ごと皮ごと根ごと、穀物は全粒で(一物全体)
- ・睡眠は夜の10時から夜中の4時まで(自律神経を整える)

ヘビースモーカーが体にたばこが害であることを、大酒飲みがお酒に弊害があることを、誰に忠告されなくても知っているように、皆さん、何が健康に良く何が健康に悪いのか、じつはよくわかっているのです。ただ、「わかっちゃいるけどやめられない」「我慢をすればストレスが溜まる」ワガママだけの話です。好き勝手をやっている間に内臓が、神経が、血液が、血管が、ストレスを受けているのです。そうした中で一人でも多くの方が、「じゃあ腹六分目にしてみようかな」「野菜を多く食べてみようか」「いつまでもダラダラ夜更かしするのはやめて、早く寝られるときには寝てしまおう」といったように、少しずつ生活を変えるきっかけにしていれば良いと思います。

不摂生の結果迎えた老後は、苦しみの毎日であるということです。飽食によって増えた体重・脂肪はあなたの骨格に重くのしかかり、腰や膝の痛みを生じます。たばこの吸い過ぎによって肺気腫になれば、息を吸うことも吐くこともできなくなります。不摂生によって傷ついた消化管や気管には癌が発生します。癌もこの世に生まれたからには生き延びようとします。その結果、周囲の臓器に染み込むように「浸潤」し、離れた臓器に「転移」します。心筋梗塞や脳卒中でコロッと逝ってしまえば、ある意味で幸福です。しかし現代の医療はそれでもあなたの命を救おうとします。その結果、半身の不随が残ったり、言葉を失ったり、寝たきりになります。健康なうちは自分が病気になることなど想像もできないでしょう。自分は癌にならない、脳卒中にならないと思って、今あなたは不摂生を続けています。しかし、病気の原因の大半は生活習慣です。その生活習慣を見直すのは、健康である今のうちなのです。

癌によっては心臓病や脳卒中に比べて「いい病気」かもしれないと思ったりします。心臓病や脳卒中は、何も考える余裕もなく、突然死んでしまうことが多いのですが、癌の場合はどういう治療をするか自分で選び残りの人生をどう生きるかということを考えるだけの時間が与えられる。死ぬまでの間に、一定の時間が与えられるという点においてです。3か月の命と宣告されたらどうなるか、3年の命と言われたら何をするかと、シュミレーションを試みてはいかががでしょう。

カラダをリセットする酵素ファスティング

「エステに通う人は瘦身目的が多いが、外側からの施術や手技だけでは限界があるのではないだろうか」「エステティックサロンに通ってもそれ以外の時間に好き勝手の食生活をし、自分で変わろうとしないで「結果が出ない」といっていいのだろうか。食事を通じて腸内環境を整える「腸活」が重要なのです。内臓の疲れをとり、カラダのサビをとる「酵素ファスティング」を実施してみてください。



11月21日(月)

期間限定の

活性酵素が発売されます。

通常の酵素より殺菌をマイルドにした活性酵素をお楽しみください。

1ケースで酵素30包付き