



青空を背景に、桜が咲き誇り、大地にも春を待ちわびた植物が彩りを魅せてくれます。

どこを歩いていても気持ちのいい春。しかし、花粉症の人は気持ち良さを堪能できなく歯がゆいなんて事も。

冬の体の生理は、栄養を溜め込み、体を緊めて寒さに対抗しようとしてます。お肉や砂糖、添加物は花粉症の悪化要因となるのですが、冬の体の生理はそういったものも溜め込んでしまします。

春の体の生理は、冬の間溜め込んだものを排出し、縮こまった体を緩めて解放し、夏に備えた体作りをしていくというものです。

その時に重要なのが、春の野草や野菜。これらがその作用を促進してくれます。

野草はアクが強いので、食べ過ぎには注意。その点春野菜は沢山食べても平気なので、キャベツや菜花な

どを積極的に食べると良いです。

今の時代は旬の食べ物以外もスーパーに常に並び、肉魚、砂糖、添加物も沢山摂取しています。

春の野菜だけでは、緩めるという春の体の生理が追い付かないのかもしれない。

花粉症はもしかしたら、そういった追い付かない部分の補助をしているのではないかと思います。

毒出しの為の花粉症なら、受け入れた方が後々楽かもしれません。とはいえ、花粉症はイヤという人は、解放という生理を邪魔しないよう、動物性たんぱく質、砂糖、添加物を控え、旬の食材をいただき食生活に気をつけると花粉症が不要になり、春を堪能できるかと思えます。

共生



野生のキリンはアカシアの木の葉を食べる時、食べ始めてしばらくするとまだ沢山葉があるのに移動を始め、遠くのアカシアの木を探し始めます。

自然界では食べ物があるわけでもないのに、食べ残してしまうな

んで勿体ないと思うのですが、この行動には理由があります。

動物に自然治癒力や免疫などの防御機能があるように、植物にもそういった力が存在します。

アカシアの木は食べられる(傷つけられる)と、揮発性の化学物質を発散します。これが警戒信号として働き、自分とそのまわりのアカシアの木は、葉に渋いタンニンを送り込んで防御します。

キリンはそれを知っているので、葉がタンニンで渋くまざる前に退散するのです。

その場でお腹いっぱい食べられないキリンが可哀そうな気もしませんが、アカシアの防御機能の働きのおかげで、アカシアの木は枯れることがなく、しばらくしてまたキリンのご飯となり育んでくれるのです。アカシアにとってもキリンのフンは栄養となり、ずっと続く共生の関係が成り立っています。

我々ヒトはいかがでしょう。食べ物と共生の関係を築いているのでしょうか。

農薬や化学肥料は土を傷め、そこにいる生物を絶やします。ヒトのフンはトイレでジャーっと流れてい

くので土には還りません。

野菜にも動物や魚に対しても共生の関係は築けていないでしょう。

ヒトは火を使いこなし料理を覚えたことで、アカシアのタンニンのような植物のわずかな抵抗にも対応できて、料理次第で苦いものも美味しく食べる術を身につけました。火や水、風、太陽、冷蔵庫とあらゆる力で浄化も、保存もできるようになりました。

おかげでいつでも美味しいご飯が食べられて、お腹を満たし幸せの糧となりましたが、そういったヒトの力は自然界には酷なものです。自然界のわずかな抵抗ではヒトの技術力は超えられません。

ではヒトは自然界から搾取するだけなのでしょうか。そうではないかと思っています。

「いただきます」と感謝する心があります。

感謝があれば、きつと搾取ではなく、共生を築くことができるのではないかと思います。

感謝と畏れから、大切に作る心が生まれ、何らかの形で共生関係になれるのではないのでしょうか。

しかし何に対していただきます

と感謝を伝えるのか、わからなくなつてしまったのなら、搾取するだけになり、いずれ食べ物はなくなってしまうでしょう。

日本は食糧廃棄率世界一位です。「いただきます」の言葉がある国が一番食べ物を捨てています。

「いただきます」という感謝を、心をこめて言う事を今一度見つめ直してみましよう。

東光會

三月東光會は体育講座とアルツハイマー予防講座を開催しました。人の力の源となる胴体を柔軟に使う簡単な体操をして、リボンを振ったり、バランスボールを投げたり、頭に本を乗せて歩いたり色々な体の使い方をしながら動きました。皆さん開始前と開始後で体の動きが見違えるようで、指標にした片足立ちのタイムも上がりました。簡単な体操だけで、体の機能が発揮されます。

アルツハイマー予防は簡単なので少し紹介します。

アルツハイマー型認知症は今現在65歳以上の7人に1人。アルツハイマー前段階の人(全ての人がア

ルツハイマーに進行するわけではない)を合わせると4人に1人です。原因となる脳内物質は40代から分泌を始め、20年程経てから発症すると言われています。

いつから始めても効果はありますが、40代から予防を始める事が大事です。

予防方法

ステップ1

息が少し上がる程度に歩きながら引き算をする。

始めは110から3ずつ引き算しながらウォーキング。慣れてきたら7ずつ引くようにしたり、6と8を順番に引いたり難しくしていきます。

ステップ2

台を使い踏み台昇降をします。その時に同時に脳を使います。

1人で行う場合は計算をしたり、野菜の名前を上げたりして脳を刺激します。

2人以上で行う場合はしりとりなど2人で出来る事をしましょう。単純なしりとり慣れたら3つしりとりをしましょう。

例)「りんご、ゴリラ、ラッパ」
↓「ゴリラ、ラッパ、パイパー」
↓

「ラッパ、パイパー、ヤギ」・・・慣れてきたら運動強度を少しずつ上げていきます。

いずれも「運動」と「脳に負荷を掛ける課題」を同時に行う事がポイントです。

次回東光會は4月19日土曜日。

9・30(12・30、東光庵にて「消化吸収、内臓のすんごい働き」。緑のほうれん草を赤い血に変え、便に変えと形だけみても、体の中では奇跡の働きが起こっています。

昼も夜も働いている内臓たちの大きな愛を、伝道師として面白おかしくお話したいと思います。そんな内臓たちへの恩返しの手あて法も紹介します。

4月12日までの先着予約制。会費3000円。食の紹介あり。五月からは第四土曜日の開催を予定しています。内容は随時HP、ブログにて紹介しています。東光會はご要望いただければいつでもどこでもどんな内容でも開催致します。多くの人に、自分の体の可能性を感じていただきたいと思っています。

4月26(土)27日(日)11:00~17:30分。東光庵「衣」の催事もぎ工房展を開催致します。

先日、河原でカラスノエンドウを摘みました。お豆の香り漂う中、スピンドルという道具で少しずつ紡いだ糸を染めました。

自然界に顔を出したばかりの、まだ弱々しさ残る新芽のような色。これをまた織って作品にします。

糸を紡いで、染めて、織って、縫ってととても時間がかかります。

昔の人が着物を最後は雑巾にするまで、無駄を出さずに大切にしていた気持ちがよくわかります。畑で育てた和綿を使った作品や縫い糸までオーガニックコットンで自然素材にこだわった服なども

出展する予定です。食の紹介や本や知識の紹介もしています。

お気軽に遊びにいらしてください。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師 熊岡央企

[TEL] 0467-98-3213

[mail] toukouan@hotmail.co.jp

[HP] 「東光庵」「熊岡」で検索

よもぎ工房展

