

東北地方太平洋沖地震におきまして被災された方々にはいよいよお見舞いを申し上げます。実際に避難された方、家など財産の被害、そして何れも原発に汚染されていく平穏。本当に悲しく悔しい日々を過ごすなければならぬ状況。この日本全体が暗く沈んでいる状況から早脱却しなければと思えます。“不安”は最大の“悪”です。どうか前向きに、私も含め今できる事をしようではありませんか！！ 余りにこの危機から脱出するべく方法を考えました。ご参考までに！

① 食べるものは“いのちの源”

食べるものが“血となり肉となる”



もう一度初めに戻り、シリアルに考えてみよ。血液の塩からさ、鉄くささ、汗も同じ、塩や鉄分など体のあらゆる成分は体内で合成されるものもあれば、ほかほかの口から入れる“食べ物”を元に形成される。野菜や米、豆、肉魚のすべてに有効な成分があり役割があるとしたら、それらをあつらへてはできないのが自ずとわかるでしょう。

不安な放射線に強い味方 基本の食事に限る！

★基本調味料 (本物である必要があり)

巷に出回っている調味料の裏ラベル(一括表示)をみて下さい。添加物の入ったものはNG。本来の原料のみでつくられたものでなければ、血と肉にはなりません！！ 特に筑西産調味料(みそ)には毒素がたっぷり含まれており、放射線が入るとアブロックするそうです。最近のみそはほとんどが純粋培養の麹菌をつけて麹をつくり出すが出来れば、天然の自家醸造でつくられた麹菌でつくられたみそが本来の本物のみそです。長崎・広島が原爆で被災された方々の中にも筑西産味噌から亡くなった方がおられた(昔はそういふみそしかなかった)みそを食べている方がおられます(正油也)

★穀類をちと食べて

少飲少食。出来るだけ精白・精製していないものを。

(米) → 玄米や七分搗き五分搗き。ただし無農薬米に限ります。無理なら雑穀(キビ、アワ、ヒエ)など混ぜ炊く。



(小麦) → 同じく精白されていないもの。外麦由来は避ける。収穫後船積み時の薬品処理がありかなり危険。無農薬か国産のものを選みましょう。



★動物性食品

魚・肉・牛乳・乳製品など加工品も含め可能な限りやめよう。

★その他生命を高める食品とは...

食品添加物や農薬、化学肥料など本来食品を育てる上で必要なものはなるべく避ける。本来の方法で栽培されたもの(自然栽培のものから最高)や本来の作り方で添加物なしに丁寧に時間をかけてつくられるものは余った細胞を元気にし生命を高めよう。

★油脂 60%ある

細胞の細胞膜の原料になります。動物性油脂のとり過ぎに注意し質のもの少量摂る。食料不足には不飽和脂肪酸、オメガ3脂肪酸の良質なもの。又、精製されている工業油やたね油で上手に調理又はカリリーの調整に使用するとよいでしょう。

★石砂糖と塩

砂糖は、なるべく摂らぬ様に特に調理使用するのほこの際やめよう。特に白砂糖はNG。塩は自然なものを。毎食も体に不自然な異物をアブロックする効果があるそうです。