

つぼうち推拿整体 8月号



この図、見たことありますか？

太極図「陰陽太極図」とも言われ

るこれは実は球体を表しています。

古代中国では道教のシンボルでした。

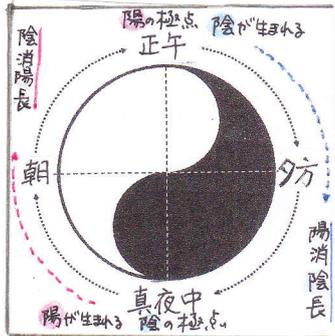
昼と夜、動と静など相対するものを

陰陽に分けます。この図は陽から陰

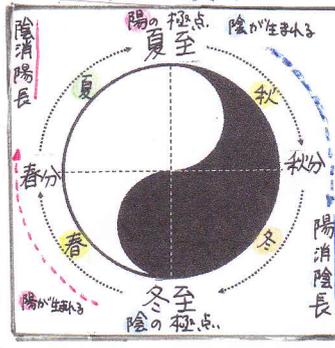
へ、陰から陽へ、そして中の丸は陽

の中の陰、陰の中の陽を示します。

例えば... 一日の変化



一年の変化



中医学では、これらを身体の状態
にも当てはめて中庸を目標とします。

「中庸」とは、日本語で言うところ

の「ほどほど」です。

「バランス」というと二次元的な、天秤

調和のイメージです。

過ぎたるは及ばざるが如しの

言葉もあるように、足りないの

も良くないが、過ぎること良

くないのです。

体に良い！と聞いた食材はか

り食べていると、他の栄養が不

足したり、量の摂りすぎで太る

どころか別の病気を招くことも

あります。

運動にしても、スポーツ選手

などで心身に過度の負担がかか

り続けた人は短命な方が多いで

すね。

また、西洋医学を嫌って病院

に一切かからず、東洋医学や民

間療法だけを選ぶのも良いこと

ではありませんね。西洋医学・

東洋医学ともに得意分野と不得

意分野があります。

それぞれをうまく利用して、

健全な生活を送れると良いです

ね。

当クリニックでは **玄米菜食** をすすめられた方も多いのでは？

私にはムリ!! という方、最初から完璧を目指していませんか？

はじめから完璧を目指すと失敗しがち。そもそも、完璧なんてできないし、
どれが完璧な状態か、誰にもわかりません。

仕事・家事・育児・ダイエット・うつ病完治 etc... おべて **ほどほど** が大切♡
できた! と 思えることを増やしていきましょうか？

玄米菜食で言えば...

○ まずは調味料を自然のものに変える

大量生産された醤油、砂糖、油などは薬品でドロッと化けて作られたものだったりします。健康を謳っていても、大量の添加物が入っているものもあります。そして、添加物は1つ1つの安全性は確認されていても、複数の種類が混ざった時のことまでは確認されていないので、海外では発がん性があることがわかって禁止されているものでも、日本で認可されているものもあり。



多少高くても安全なもので健康になるか
安いのを買って、浮いたお金は将来医療費になってしまうかも



○ なるべく地元で採れた野菜を食べる

野菜はその土地の、その季節に合ったものが育ちます。
温かい(暑い)時にできるものは体の熱を冷まし、涼しい(寒い)時にできたものは体を温めます。



○ なるべくできたてのものを食べる

作ってから時間が経てば経つほど、栄養が抜けるだけでなく、その食物の“気”もなくなります。人間は栄養だけでなく、他の動植物から生命力も頂いているのです。加工品ばかり食べていると精気が失われていきます。

○ できれば肉より魚介類を多く摂る

お肉はとておいしい♡ですが、ご先祖様が山で狩りをして生活していたという人以外、日本人なら魚や大豆からたんぱく質を摂っていて、そういうものを消化吸収ある身体つくりになっています。特に、若い男性にはお肉!! となりがちですが、肉を食べれば食べるほど、弱くなります...



こういうことができてから白米→玄米に変えていったほうが長続きするんじゃないかな、と思います。ダイエットでもそうですが、あれもダメ、これもダメと禁止されると余計したくなるのが人間。添加物が気になり過ぎて外食できなくなり、ストレスで病気になったら本末転倒です。普通の食事は気をつけて、外食は楽しく♪ くらいが **ほどほど** じゃないでしょうか？

中国人の先生いわく、万人に合うのはきれいな空気だけ!

水であら、軟水・硬水があたり、一人一人に適した量は違ってきます。

何か迷った時には **中庸** を思い出してみてくださいね。