

ぼちぼち生きましょ ♪

つばうち推拿整休
2025 5月号

なんか不自然



先月号で「陽が多すぎるとか、陰が少なすぎる」とか色々書きました。植物に当てはめるとわかりやすい。と思います。陽は肥料など土の栄養分、陰は水分だとすると、どちらも多くても少なすぎてももうまく育ちませんね。特に、両方とも「ちよ」と足りない程度だと元気が足りなくいくらいで済みますが、両方とも常に過剰だと腐ってきてしまいます。人間でいうところのⅡ型糖尿病のよう、末端まで巡らなず壊死していく状態になります。

また、それは植物の種類や、育つ環境によつて適量が違います。水分量・温度・光の当たり具合等々崩れると、病害虫の被害にも遭います。

植物は一年草や多年草、宿根草、落葉樹、常緑樹、踏みつけられて強くなるものもある。ほんの一日だけ大輪の花を咲かせ、増やして風に乗って、他の生き物に食べられて、他の木などに寄生して生きるもの、成長は早いけれど短命なもの、多種多様ですね。

人間の話に戻すと、人間でも自然の一部であり、その自然からかけ離れると、病気の要因になります。自然との調和により、万物の循環が良くなると思います。



日の出～日没を意識した暮らしをしていますか？

電気のある時代になったのはほんの100～150年ほどのこと。今となってはキャンプでさえ電気のない生活は考えられません。それが当たり前ではないことは心に留めておくといいかもいけません。

自然から「気」をもらえますか？

そもそも虫が嫌いな人
虫は「ただそこで生きているだけ」のところに自分が舌しいにいてませんか？
スルーできるといいですね。できないのもありですが...
動植物がもつ『生命エネルギーをいただく』のが、食事。加工されて精製されすぎたものばかり食べる生活をしていると、
気が不足して元気が出せなくなります。

そんなときは種実類。ゴマや豆、芋など
小さな種から大きな植物が育つ
抜いても抜いても生えてくる
ヨモギ、スギナ、ドクダミ、^{びわ}枇杷、^{くず}葛、^{あいたば}明日葉
オオバコ、タンポポ、ミント、菊芋など
または、骨も皮も頭も丸ごと食べられる
めざし、しらす、花えびなど
老化防止、認知症予防になります。

素材の味を味わっていますか？

気付けばすべての食べ物を加工していませんか？

- (例)
- ・毎に練乳
 - ・ドレッシングをかけないとサラダが食べられない
 - ・塩・胡椒 + ソース・醤油・マヨネーズ
- コンビニやファストフード店のお肉はお肉の味がわかりますか？

頭で、からになっていませんか？

“健康”や“長生き”を意識しすぎるがゆえに
“楽しみ”が疎かになり、不健康といわれることを少しでもすると、悪い方に考えてしまい、それがストレスになって病む人がいます。それでは本末転倒です...

(例) 無添加・国産にこだわりすぎて
友人と外食できなくなる etc

自分が何をするとも) 楽しい・嬉しい・腹が立つ・悲しい
何をされると

を、深掘りすることで、どんな生き方がしたいかが見えてくるかもしれません。

便利さに頼りすぎて、身体能力が落ちていませんか？

- ・徒歩数分のところも車や自転車を使ったりして、まだある身近な自然をスルーしてませんか？
 - ・バリアフリーの家に住んでいると、小さな段差につまずいたり、しゃがまなくなったりしゃがめなくなったりしていませんか？
 - ・カーナビやスマホがあるから、出掛ける先のことを調べなくなったり
 - ・簡単な計算、漢字を忘れたり、電話番号を覚えることもなくなったり...
 - ・炊飯器なくてご飯が炊けるか
 - ・火をおこすことができるか
 - ・あるもので工夫して乗り越えられるか
 - ・助け合える間柄をつくっているか
- 考えてみたことはありますか？

家族全員が居心地が良い家を心がけていますか？

誰かが犠牲になっていたり、
散らかっているのを誰かのせいにしてたり...
思い通りにいかないと怒りをふりまいていたり...
そんな家の状態は歪で、自分自身の幸せも遠ざかります。