

宿便は病気を呼び込みます。

朝は、本来は排泄の時間。出し切った後に昼、夜と腹八分目の野菜中心の食事を摂りましょう。

空腹感は胃が空っぽだからじゃなくて、血糖値が下がることによります。空腹を感じるなら、ほとんどの補助栄養素を備えるニンジン&りんご中心の野菜&果物ジュースを飲みましょう。空腹感は抑えられ、健康で美しく痩せられることでしょう。

### ③【運動】

現代日本人は、50年前と比べると、体温が一度弱も低いそうです。運動不足が要因。体温が下がると免疫力が低下してしまいます。

日々、1万歩は歩きましょう!!

### ④【100歳が当たり前!】

人は生物学的には100歳までは十分に生きられるそうです。

粗食で、日々体を鍛え続けて、

たく長く人生を謳歌しましょう!!

(参考:石原結實氏、中村天風氏の著作)



## ENJOY!着物のコーナー

### 「文様の話～自然風物編～」

#### 一、【文様と和の心】

着物は和の心の結晶。その形、色はもちろん、柄の一つ一つにいたるまで、和の心が込められています。だから着物の柄については、たんにきれいな「模様」ではなく「文様」または「紋様」という字をあてますね。

和の心とは、「山や川をはじめ針一本にまで万物に神様が宿ると信じ感謝し、また自己主張よりも調和を重んじる心」。

今回は色々な文様の種類のうちでも、特に自然・風物をについて、どんな和の想いが込められているのかをお話したいと思います。



和想館講演会より

#### 二、【雲】

「雲気」という言葉があります。古来中国では、山から湧き上がる雲の形や色で吉兆を占つ