



# 毒を出す食・ためる食

## 「食」

食事は、人が生きていく限り必要とするもの。食事のとり方を間違えると元気になるはずが病気になるってしまうことも・・・あなたは今の食事のとり方が適切であるといえる確かな根拠はあるでしょうか???

### 《アーユルヴェーダ》

インドに古くから伝承され医学に基づいています。それは、数千年間変わることなく継承され、人をいきいきと健康にする知恵であふれています。また、現代に生きる私達に合わせて、最新の物理学や神経科学の視点で検証し、再編再統合されてきているいわば最古で最新の健康法と呼ばれている。たんに病気を治すための医学でなく、人の健康を増進し、病気を予防し、そして人が幸福に生きるための知識と技術の宝庫なのです。

私達が陥りやすい間違いや、ぜひ知っていただきたい知識をわかりやすくまとめてみました☆☆

## AQ

### 本当です。

まずは、消化力を取り戻そう！体は、そのときの状態に応じて必要とする味や食べ物を求めてきます。その訴えを無視して、健康に良いと聞いたから、また痩せるからと、同じものを長期間食べ続けたり、毎食一品だけ食べることは、体だけでなく心にも大きなストレスを与えてしまうのです。ちよっと裏話☆ちよっと食べ過ぎたという日が続いたら、夕食を野菜や豆スープ一品だけにするというのはオッケー！

## AQ

### うそです。

消化力の弱い朝は、軽めの量を！よく『朝食を食べないと脳が働かない』などといいますが、それは嘘です。朝食の食べ過ぎは脳にも体にもよくないのです。消化をよくするためにもまずは、早起きをし、軽く動いてからにしましょう。ここに気をつけて☆基本的には朝食は軽めの量をこころがけます。食べ過ぎると消化せず、体が重くなります。ちなみに朝食はややしつかり、夕食は昼よりは軽めにしましょう。

## AQ

### 本当です。

寝る前のホットミルクは体にいいって本当？温かい牛乳はとてオージャス(「生命エネルギー」が多いので、飲むことをおすすめします。心も落ち着くのでよく眠れるようになりま

## AQ

### 本当です。

体質によって、食べるとよいもの、食べてはいけないか違うって本当？朝昼晩の食事は1、3、2で！もともとの体質と、そのときのドーシャ(人間の体質や性格はドーシャと言われる3つの質(ヴェータ・ピッタ・カパ)のバランスに寄って決まります)の乱れ具合によって、からだのバランスを整えるのでおすすめのもの、バランスをより崩すので、避けるべきものがあるので、これは本当。すべての人にとってよいのは朝食を軽めに、昼食はしっかりと、夕食はまた少し軽めにする事です。理想の割合は朝食1、昼食3、夕食2です。ところが落ち着いていて寛大。などなど・・・はほかの体質より体が重くなりやすいので、朝食はごく軽めか白湯だけにして、夕食も比較的軽くすることを心がけましょう。

## AQ

### うそです。

元氣を出したい時に肉を食べるとよいつて本当？長期的にみて、しっかり消化されていれば、肉は元氣のもとになるといえるかもしれません。ただ、たとえば短期的にみて、『明日は運動会だから、焼き肉を食べて元氣になろう！』というの嘘なのです。実際に、肉が生命エネルギー「オージャス」になるまでにどのくらいの時間がかかるかというと、2〜3週間もかかるといわれています。かなり消化しにくい食べ物なのです。

この原理でいえば、運動会の二週間前に食べて、しっかり消化できれば元氣になれるかもしれませんが、前日に食べてもあまり意味はないといえます。むしろ、体が重くなってしまいますので避けたほうがよいでしょう。ちよっと裏話☆直前に何か食べて元氣になりたい場合は、炊きたてのご飯が一番です！炭水化物は短期間でエネルギーに変わりやすからオススメ☆☆