

がん、認知症に代表される生活習慣病への対処方針

Cafe すてきに生ききる 旬(ときめき)亭 <http://sutekini-ikiru-cafe.jimdo.com/>

私たちは、身体を、細胞を活かすための知恵を、身につける機会に恵まれないままに年を重ねてきました。

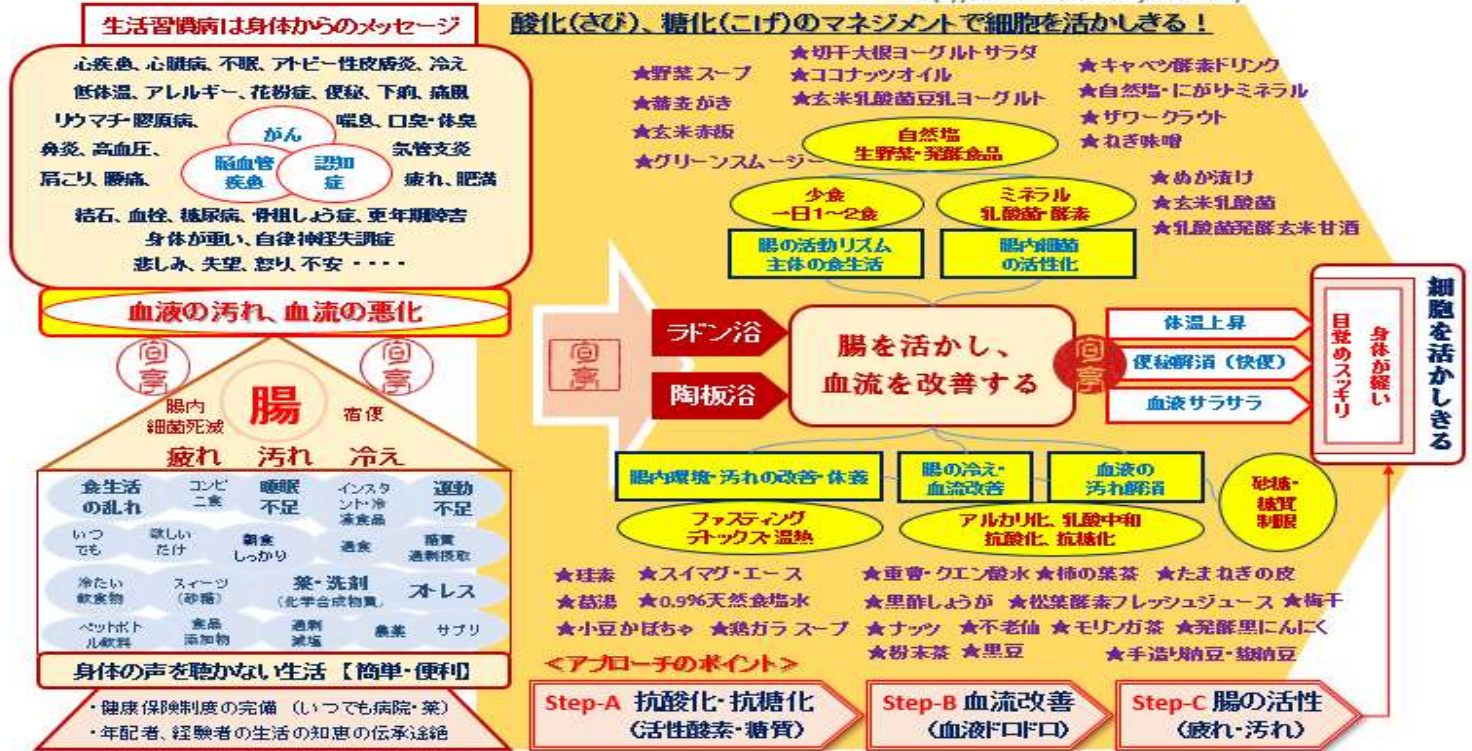
なんとなく体質だからと片付けていた症状が、病の症状に変化する年頃になってきました。 そんな兆候を感じたときこそ、取り組まなければならない課題として”細胞を活かす”を設定し、日々の生活スタイルを見直すチャンスにしてください。

人がより良く変わり、継続的に輝くのは、その人が本来の魅力を取り戻した時です。変わったのではなく、元々持っていた才能や表現力を思い出した時。人が病や怪我を治すのは、もともと持っていた治癒力を取り戻した時です。

その人が本来持っている能力を引き出す、それは、医療や教育というジャンルを超えて、昔も今も最も効果を発揮するアプローチです。

旬(ときめき)亭の考える生活習慣病への対処方針

”よく活き、よく老い、よく死ぬ”ための生活の知恵共有サロン Cafe すてきに生ききる 旬(ときめき)亭 <http://sutekini-ikiru-cafe.jimdo.com/>



『機能を有する身体(からだ)、氣を有する生命(いのち)場、ひとのぬくもりを有する志・想い(こころ)』を一体・統体ととらえたとき、ひととしての存在価値が生まれます。これまでの科学や医学は、ものごとを細かな要素や機能に還元し、生命現象までも分割・分離してきました。

その結果、私たちの健康や生活環境、社会の仕組みまでも縦割りに分断され、全体としてのつながりや働きが、見えなくなっています。

それが結果的にさまざまなストレス要因となって、私たちの自然治癒力を弱めているといえます。現代社会で問題となっている病気は、老化現象であり、生活習慣病なのです。日々の食べ物、水など生命の維持に不可欠ものの質の低下、およびこころのおきどころが不十分なために、血液が汚れ血流が悪くなり、身体機能が適切に働かなくなったことにより生じた不具合なのです。60兆個の細胞の代謝活動が滞ることによって、さまざまな身体の不調が起こっているのです。

生活習慣病の原因は、身体を構成する細胞の一つ一つが正常に働かなくなったことなのです。

病気は、長年の生活スタイルの結果として現れるのです。生活スタイルを変えることによって、不治と思われた病気からも解放され、それ以前よりずっと健康になります。ほとんどの病気は、血の巡りを良くすれば、発症を防げるし、治すことができます。”冷え”は諸悪の根源というくらいに、冷えはカラダに様々な問題を引き起こします。

カラダが冷えていると、血液の流れが悪くなり、細胞に必要な栄養が届きにくくなると同時に、老廃物の回収も滞りがちになります。その結果、血液が汚れ、内臓の不調、肩こりやむくみなどとして現れてきます。こういった、カラダが発するメッセージ(症状)に気づかないと、問題はどんどん深刻化してしまいます。病気になってしまってから仕方なく動き出すのではなく、病気になる前、つまり日常の中でカラダの声を聞き、セルフケアの精神を持つことが大切です。わたしたちの身体に、神さま(サムシンググレート)が創りこんでくれた機能を活かす。身体の機能に本来の働きをさせれば、すてきに生きることができます。不具合が発生しても修復機能がはたらき、復元することができるのです。

不具合の現象を改善するのではなく、細胞が本来の働きをしなくなった原因の解消に取り組むことが重要です。