

結局、 免疫力しかない



新型コロナウイルスが知れ渡るようになってから2カ月あまりが経ちました。初めは中国のごく一部の地域のことだったように思っていたウイルス感染が、4月6日現在、国内だけで4570人、死者は104人になりました。全世界の感染者は120万人を突破したそうです。

そんな中、子どもたちに携わる者として一体何ができるのかを日々考えない日はありません。緊急事態宣言が出されたら、子どもたちはどうなるのでしょうか。閉じ込めておけばそれでいいのでしょうか。

福島で起きた原発事故後、一年以上経った2012年11月、お散歩が全くできていなかった福島の園児達を米沢の活動地に受け入れた時、「ススキ」を実際に見たことがあったことを知った衝撃は忘れられることができません。

福島ではその後、子どもの肥満が増え、全国一位になってしまいました。

野外にでないこと＝運動不足は子どもの心身共に多大な影響を及ぼすものと思われまます。

3月のたけの子だより裏面に記載した、菌ちゃん先生吉田俊道さんのブログの続きを次に載せます。

◆微量栄養素をとるには

1. 毎日日干しを10匹食べる。

海にはすべてのミネラルが集まっています。この項目が最重要です。嫌いな人は昆布でも可。

2. 野菜は、味噌汁や煮物にしてスープごと食べる。

煮汁こそ、吸収しやすいファイトケミカル(抗酸化成分)がいっぱいです。

3. ご飯は分づき米にする。

できれば 無農薬。できれば雑穀や豆を混ぜる。

◆その他にも、できることからひとつでも！
「あいっべ体操」をすると、口呼吸がなくなり、免疫力の無駄遣いが減ります。

・ジュースやお菓子など甘いものを食べすぎると、免疫細胞の働きが速攻弱まります。

・食事の時に食べ物さんと菌ちゃんに感謝する。

・昼は日の射す明るいところで生活することで、深く眠る。

・外食や惣菜など、材料から手作りしていない食事の時は、ミネラル等を多く含んだ健康補助食品を加える。《菌ちゃんげんきっご》がおススメ。

・ウクウクする。笑う。腸内環境を整えると、自然とそうなりやすい。

免疫力を減らさない
あいっべ体操で免疫の無駄使いを減らす
安いお菓子、安いジュースをやめる
携帯電話を遠ざけて寝る

ココろ
笑い・感謝(ごめんない)
有用感(何か役に立ちたい)
信心(覚悟)

病原菌が増えられない健康体

有用菌だらけになる
(キレキレ、プカプカうんこ)
よく噛む(口の中においし物が
ある時に、牛乳・味噌汁・
その他液体を入れず)
空腹時間を増やす
無添加発酵食品を選ぶ
旬の野菜
おなかを手でのの字に回す
おなかを冷やさない
肉食を控える

生命に重要な微量栄養素
主要、微量ミネラル
煮干し・頭ごと小魚・昆布・
雑穀・未精製油・エゴマ
抗酸化成分(ファイトケミカル)
野菜の皮・生長点、玄米
※玄米おかゆと野菜スープ

オーガニックの米、野菜は、有用菌や微量栄養素の宝庫

・そして究極の方法は、微生物さんたちに、「ごめんね。許してなん手言えないよね。それなのに守ってくれて・・・」と言う。そうすると心から「菌ちゃんありがとう!」って思えてきます。ナウシカのように・・・

◆この機会にできるだけたくさん、本気でトライ!

1カ月もかからずに相当健康体になれますよ。

免疫力が上がらただけでなく、髪や爪の質が変化したり、体調や精神面でも、自分で気づくほど効果を感じる人もいます。

今回のウイルスは無症状なのに、陽性で感染力がある人と、陰性で感染力のない人に分かれます。

同じ無症状でもウイルスは体中に蔓延してしまっている人と、そうなる前に抑え込んで人に感染させることがない人がいると言うことです。

自分は元氣だからと言って、身体が弱くて一生懸命生きておられる人に感染させたくありません。

最高に免疫力を挙げて、誰にも感染させない体になりましょうよ。

◆わたしたちの身体は畑と同じ

野菜が霜にやられないように、農家はビニールで覆って守ろうとします。その守りが完璧すぎると、野菜自体の霜に打ち勝つ力は弱まります。

それでもビニールが破れた場合は、かえって霜にやられてしまうのです。

無菌生活を完璧にしすぎると、免疫力は弱まります。なのに結局は感染するとしたら・・・

今やることは、過剰に防備しすぎず、乗り越える能力を上げることではないでしょうか。

吉田さんの言葉を胸に刻み、今日も菌ちゃん生活を送ります。皆さんもできることから。
辺見紗子