

TOMIKO姫の若返りダイエット2011年版

第4話 ポジな意識と酵母との共存で元気な生活を…



この度の東北関東大震災の被害を受けられたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

今回の地震の報道を見ながら、

「今、自分に何ができるの？」

そう思っている方は多いのではないのでしょうか？

3月13日53歳になりました！

私も今、できることを考え、被災地へ義援金の寄付、今後の支援、地震対策、祈りの時間を設けるなど、具体的に行動を起しています。

今、大切なことは、それぞれの方が情報に翻弄されずに、つながりのある身近な人々に愛と思いやりの気持ちを持って接していくこと、日本の経済を活性化するために仕事にも今まで以上に熱意と誠意をもって行なっていくことだと感じています。

今回は災害に関連し「**ポジな意識の重要性と日頃からの健康生活の提案**」をさせていただきたいと思います。

福島原発は気がかりですが…

今回の震災との関連で原子力の装置に様々な故障が起こり、大量の放射能が漏れているというニュースは大変ショックな話ですが、世界中の専門家の力を総動員して、解決にあたっていただくよう、そして、大事に至らないように祈っています。

日本は原爆の被曝国ですから、放射能に関してはナーバスになってしまうのは当然ですが、今は、冷静に状況を見守り、必要以上に恐れを持たないことも大事だと思っています。

ある被曝された方の驚きのお話

私のエステのお客様のお母様は現在80代後半で、広島の実験者です。

その方は、広島の実験地に原爆が落ちた時、その場所から数キロ以内にある家の中にいらしたそうです。爆風によって窓ガラスも飛び散るほどになり、そのガラスの破片が腕に刺さり大怪我をしたそうなのです。

その後、治療を受けるために、原爆で廃墟になった場所を歩いて病院に行ったそうです。相当量の放射能を浴びているにもかかわらず、そのお母様は発病もせずに、現在に至るまで病気が知らずだそうで、娘さんやお孫さんより誰よりも元気だということです。

とても気丈な方で、病気や災害などにも打ち勝つ強い精神力を持っているとのこと、

生きることに対しても非常に前向きだということです。

波動の法則では、ネガな想念が病気を作り、破壊的な現実を呼び込むことを学んできましたので、そのお母様のお話を伺い、意識(思い)の力はとても偉大なのだという思いを強めていました。

怖れや不安を愛と希望の光にチェンジして、被災されている方々を大きな愛で包んでいきたいと思えます。

味噌が世界中から注目された話

話は変わりますが、以前、酵素ダイエットの本の出版にあたり、発酵や酵母について調べていくうちに面白いことが色々分かってきました。

1986年にチェルノブイリ原発事故がおきて以降、日本の味噌が世界中から注目され、旧ソ連圏やヨーロッパへの輸出が急増したというのですが、ご存知でしょうか？

この起こりは、1945年に、広島と長崎に原子爆弾が投下されたときのこと。当時は一般家庭で味噌を造ることはむずかしくなっていました、医療施設では認められていたそうです。

被爆後、おもに医療従事者と患者さん達など、味噌を食べていた人には、放射能障害が殆ど出なかったし、障害が出た人でも味噌を食べ始めると治癒していったということです。

大豆自体は健康によい食品ではありますが、さすがに放射能から防御するまでの働きがある訳ではないですから、醗酵の過程で何かが加わったのではないかと考えています。

酵母醗酵に再び脚光が・・・

醗酵は、生きた酵素とともに、様々な醗酵生成物を作り出します。それらは、現代科学でもほんの一部しか解明はされていません。

それでも、特に酵母による醗酵生成物に関して、治療や病気の予防など応用研究の事例はたくさんあるのです。

以下のリストは、酵母醗酵に関連して出願されている特許の一例ですがご紹介いたします。

1・・・解毒作用のあるL-システイン メチル基供与物質

(肝機能向上、うつ、痴呆、関節炎の治療)

2・・・抗酸化物質、コエンザイムQ10やグルタチオンを産生する

3・・・メラニン抑制物質の産生、シミ、ソバカスの抑制皮膚老化防止効果、肌荒れ改善効果

4・・・アレルギー体質の改善薬

5・・・ミネラル吸収促進、骨そそう症予防

6・・・腎機能低下の予防薬

7・・・NK細胞(免疫細胞の一種)活性剤の産生

- 8・・・糖尿病を改善するアミノ酸を産生
- 9・・・乳酸菌との共存による生菌数維持
- 10・・・過酸化脂質の生成抑制及び消去

私は、酵素飲料に出会い、命を育む何かがあると直感しました。

酵素飲料のルーツは、酵素ダイエットの本の中でお伝えしていますが、明治時代にある神道系の方に天啓として降ろされた情報が元になっているということでした。

その当時は、今ほど科学技術が発達してはいなかったわけですが、「やがて科学技術万能の時代がやってきて、人々の健康が損なわれていくことになるが、そのとき命を守るための秘法を伝授する」というメッセージがあったそうで、そうして作られたのが酵素飲料だということです。

その話から、発酵について興味を持ったのですが、そこには酵母菌や乳酸菌などの微生物の存在が分かることが分かりました。そして、微生物達と仲良く共存することは人の命や健康を守るためにとてもよい方法だと思えるようになったのです。

非常時や災害時に、何故、酵素飲料なの？

今回の震災は、自分のことのように感じていらっしゃる方が多いと思います。

私も決して人事ではないと感じています。

そして、地震大国である日本にいる限り災害に遭遇しても元気であるための対策を考えていく必要があると強く感じました。

私は次の3つ理由から酵素飲料を非常時用として備えています。

- 1 発酵食品なので長期的に保存ができる
- 2 そのままでも飲用ができて栄養となる
- 3 野菜や果物、穀物の代わりになる

酵素飲料は、野菜、果物、海草、穀物など 60 種類の植物を発酵させた濃縮エキスです。

断食が楽にできるくらい栄養が濃縮されていますので、災害時に食料が一時的に不足するようなことがあった場合でも、身体を栄養で満たして元気であることができるのです。

しかも、発酵しているので、何年でも常温で保存ができるのはありがたいことです。

停電で火が使えない状態になっても、水が断水したとしてもエキスを飲むだけで良いのですから助かりますね。

『震災後のショックで食事が食べられなくなりましたが酵素飲料で栄養補給ができて助かりました』と、岩手のお客さまからメールをいただきましたがお役に立ててうれしかったです。

毎日を輝かせてくれるプチ酵素断食の恩恵

それにしても、非常時には薬や治療を十分に受けられなくなる可能性もありますので日頃から

健康でいることがとても大切だと痛切に感じました。

そして、日頃から暴飲暴食を控え、健康な体を作っておくことで、非常事態になったときでもストレスに対する受け止め方は大きく異なると思うのです。

春は気温も上がりますし、身体に溜まった毒素を排泄するのもっとも適した季節です。野菜ジュースやスープも加え、楽しく飲みながら酵素断食をして、脂肪に溶け込んだ毒素を脂肪と共に燃やして元気パワーを高めていきませんか？

私は、8年間、酵素断食を日常の食生活に取り入れきたのですが、そのおかげで20代のころよりも53歳の今のほうが、心身とも軽やかになり、周囲にいる人々の中で誰よりも元気になりました。今のところ白髪もなく、気になるほどのしわもたるみありません。

同窓会で久しぶりに友人達に会うと、白髪になっていたり、花粉症で困っていたり、老眼になっていたり、メタボ体型になっていたり、病気になって手術をしていたり・・・50歳を超えると何かしら身体のアちこちが壊れてくるようですが、私自身、風邪やインフルエンザなどの感染症とも無縁になり、20代の頃は近視でメガネやコンタクトを使用していた時期もありましたが、視力も上がりメガネいらずになり、アミノ酸46の相乗効果で白髪染めも経験したことがなく、ファンデーションいらすの肌になり、物事に対してのこだわりも減ってきました。

食事は外食から自炊に切り替わり、病気知らずで、お薬や病院に縁のない生活となりましたので、酵素断食は総合的にみてお財布にもやさしい選択だったと思います。

私は美容研究家として健康美を得るために色々と研究をしてきたのですが、自分自身やお客様をサロンの現場でケアさせていただくことで、肌に合った素材での適切なスキンケア、ストレスを上手く解消していくためのマインドケア、そして体質に合った適切な栄養の摂り方によって、どなたでもキレイに輝くことができることがわかってきました。

それにしても44歳の頃はメタボ体型になっていましたので、その後、酵素断食と出会っていなければ、年齢を重ねる毎に身体が劣化して、不安を抱えていたかも知れません。色々な健康法がありますが、その中でも普通のレベルよりもはるかに健康になるための方法を探し求めてきたので酵素断食法に出会えたのだと思っています。

そして、酵素飲料を日常に組み込んだプチ断食によって過食する癖が改善され、1日に必要なカロリーを摂りながら、ビタミン、ミネラル、アミノ酸などの身体を微調整してくれる必須栄養素がバランスよく摂れるようになり、更に栄養の質を上げるための食事法によって、どんどん細胞が元気になって若返っていきました。

ですから、皆様にも10年後20年後も元気であるために、今から健康の土台作りをして、夢や希望を膨らませて、毎日輝いてお過ごしいただければと思っています。

そして、一日も早く被災地が復興できるように、皆さんと力を合わせて応援し続けていきたいと思っています。

TOMIKO より愛と感謝を込めて・・・

※「TOMIKO姫のエイジレスブログ」更新中ですので遊びにいらしてくださいね。