

こんにちは。浜松、佐鳴湖店の近藤です。

寒さもようやく和らぎ、活動しやすくなってきましたね。

座りっぱなしで、筋肉が衰え立ち上がることでさえ困難になっていませんか？

今日は、治癒力の情報です。

飼い慣らされた生活（生活習慣病）がもたらした破壊的な結果

→世界中で死と苦しみの多くにあげられる要因

～心臓疾患、肥満、うつ病、がん～は、

わたしたちが遺伝子情報、すなわち自然による設計を無視してきた代償。

個人レベルでホメオスタシスで必要なのは、そのような生活を改めて、進化が磨き上げた自己修復力を働かすこと。

何より意識してほしいのは

食事、運動、睡眠、思考、そして生き方はすべてつながっているということ。

これら全てが健康と幸福に関わっている。

たとえば、うつ病は精神だけの状態ではなく、脳だけの問題でもないらしいです。

運動習慣の有無や、野菜やタンパク質の摂り方に原因があるかもしれないですね。

同様に肥満には、食事だけでなくおそらく腸内細菌や睡眠不足も関わっていると考えられている。

人間の状態についての『考え方』を確立することが重要で

そのために幅広い行動～睡眠、注意深さ、同族意識、周囲との関係、自然との触れ合いなどを意識する。

これらすべてが治癒力に関わっていることを意識して生活できるといいですね。

マッサージは治癒力向上に有効ですよ。

では、また～。