

「日常茶飯事」を実践しましょう!!

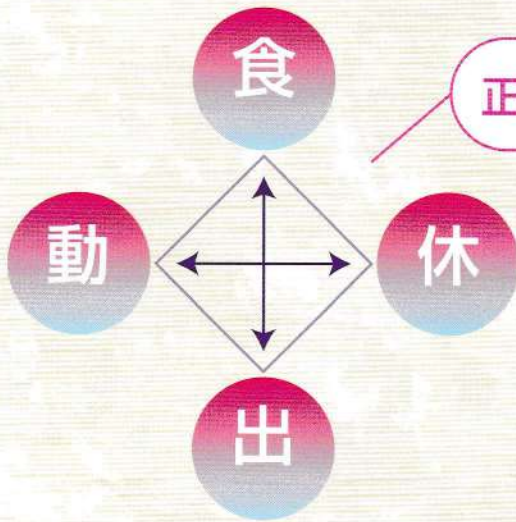
# 正体整バランス健康法

—— 正しく、体を、整えるために ——

私たちが病気になるのはなぜでしょうか?そもそも自然界に病気というものはありません。病気とは「**病ませて気付かせる**」もの、すなわち病気は自分が忘れていたことや避けてきたことを気付かせてくれる有り難い現象だと考えています。私たちが毎日体の中に取り入れている食べ物こそが、自然のエネルギーであり、私たちの生命活動の源です。

しかし、人間が手を加えた人工的な食べ物、食品添加物まみれのファーストフード、農薬や化学肥料で汚染された土壌で栽培された農作物などを食べ続けることで、もはや私たちの体は自浄作用の限界を超えつつあるのです。

ですから、いったん体に取り入れてしまったこれらの有害物質を、**負担なく体外に排泄すること**がとても重要です。なぜなら、不適切な食べ物や食べ方が血液を酸化させ、老化を早め、様々な病気の元を作り出しているからです。「何を食べるか」と同じくらい「いかに出すか」ということが必要となるのです。



## 正しく、体を、整えるための ゴールデンバランス

あなたのダイヤモンドはどんなかたちをしていますか?なるべく偏りがないように、普段から食事や運動、趣味やリラクゼーションなどのバランスを取るよう意識していきましょう。

あなたの体を守るのは、**あなた自身**なのです。

このように、病気・不幸・不自由を寄せ付けない強い体と心を手に入れるためには、正しく体を整えることがとても大切です。つまり、「**よく食べ**」「**よく出し**」「**よく動き(働き)**」「**よく休む**」、この4点のバランスが整うことで、体内環境も整い、同時に心や運命さえも整っていくのです。

### ● 水溶性成分 (20~30%)

成分	効能・効果
カテキン類	抗酸化、抗突然変異、抗がん、血中コレステロール上昇抑制、血圧上昇抑制、血糖上昇抑制、血小板凝集抑制、抗菌 抗虫菌、抗ウイルス、腸内菌改善、抗アレルギー、消臭
カフェイン	中枢神経興奮、眠気防止、強心、利尿作用、代謝促進
テアニン	脳・神経機能調節、リラックス効果
フラボノール類	毛細血管抵抗性増強、抗酸化、抗癌、心疾患予防、消臭
複合多糖類	血糖値上昇抑制
ビタミンC (アスコルビン酸)	抗壊血病、抗酸化、抗がん、かぜ予防、白内障予防、免疫機能増強
γ-アミノ酪酸 (GABA, ギャバ)	血圧上昇抑制効果、脳、神経機能調節
サポニン	抗喘息、抗菌、血圧上昇抑制
ビタミンB2	口角炎、皮膚炎防止、脂質過酸化抑制
食物繊維	抗がん(大腸がん)、血糖値上昇抑制
ミネラル類	亜鉛: 味覚異常防止、免疫能低下抑制、皮膚炎防止、フッ素: 虫歯予防、マンガン、銅、亜鉛、セレン: 抗酸化、カリウム: イオン平衡の維持