

いたわり

2010年4月号, No.11
(おりのキュート)健康新聞

くろのキュートの健康教室

第11回「マザ-の会」(子育て・母乳育児・子育て相談会)

〈日時〉4月2日(金)午後2時~3時半

〈講師〉むなかた助産院 助産師 賀久お先生

第13回「緑の輝きバスツアー」←毎回大好評です

〈日時〉4月19日(月)午前10時~午後3時

くろの工業九井工場見学 → 自然食バッキングスタジオ「テア」

第226回「くろのキュート五名店健康教室」

〈日時〉4月23日(金)午後2時~3時

〈場所〉くろのキュート五名店 2F 健康教室

最高の感動の「ありがとう」!ありがとうCD

著名な心理学研究家「小林正観さん」が言われています。「ありがとう」という言葉にはおまじか力が潜んでいる。その言葉を耳にした人は、細胞が活性化して、おまじか元気になる。若くになり、体が軽くなるんです。おまじかめい「ありがとう」だけでもおまじか力を持っているのが、おまじかめい「ありがとう」は、この世の力とは思えぬほど相手をおまじか元気にし若返らせ、細胞を活性化するので、と。

去年の12月17日、バイオリンのX-カ「くろの工業」さんのTAOの貸切公演が福岡のハリスで行われ、2300名が集い、キュートも100名のお客様と一緒に感動を分かち合いました。実はその日、会場でくろの工業さんが来場者1人1人に「ありがとう」の声をマイクに入れてもらって録音していったのです。その発想は、愛知県の竹田製菓というお菓子X-カが「ありがとう百万通ボード」というのを作っていて、それを食べることで運が良くなるか幸せになれるとか評判で、テレビでも何度も紹介されています。工場で大音量で子供達のありがとうが、おらとスピーカーから流れていて、それを聞きながら工場の人達が和気あふいと卵ボードを作っているそうです。その話を聞いて「くろの工業」さんがたくさんのおまじかありがとうを集めてくろの工業で流して欲しいのくろの工業に聞かせた。工場で働く人達に聞かせた。お店に並んだバイオリンに聞かせたいと、一番のバからの感動でいっぱいのおまじかありがとうが集まるTAOの貸切公演の時に録音しようと実施したので、おまじか300名のありがとうが詰まったCDが出来上がりました。

おまじか300名です。何だか心がほんわか~としてきます。おまじかちゃん、おまじかおまじかちゃんのやさしいありがとう。おまじかさんの元気ハツツなありがとう。ちっちゃい子供のかわいいありがとう。聞いてる内にどんどんエネルギーが湧いてくるようです。おまじか店でぜひおまじか「ありがとうCD」を流して、いつもバイオリンにありがとうを聞かせています。おまじかありがとうをたくさん聞いて育ったキュートのバイオリンが、皆様のバと体をいやしますように...

→「ありがとうCD」欲しい方はお店にお尋ね下さい

生命力が上がる食生活

(3つ以上選んで、1ヶ月間挑戦してみよう)

1. 元気な旬の野菜をいただく。年中元気な野菜はありません。旬の時期に旬の野菜を食べる事で元気になります。(7~10月)トマト、ナス、ピーマン、キュウリ、オクラ(10~5月)キャバツ、レタス、ホウレンソウ、コマツナ、大根、人参(春のみ)大豆、エンドウ
2. 葉野菜もいただく(7~10月)シシトモ、モロヘイヤ、ツルムラサキ。(10~5月)レタス、キャバツ、ホウレンソウ、コマツナ。(人参、大根は大切なカルシウムや抗酸化物質が葉に多く)
3. 皮ごといただく。ジャガイモ、ゴぼう、人参、大根、レンコン、ナス、かぼちゃ等。皮は野菜のバリエーションで、ビタミン、ミネラル、抗酸化物質が集中している所。
4. 生長点ごといただく。細胞活性が高く、細胞分裂が盛んな「生命が生まれ育つ」ピーマン、トマト、きゅうりのわき芽、玉ねぎ、キャバツの芯や人参、大根の首部も命の源です。
5. 元気な土で育ったおいしい野菜を選ぶ。雨風紫外線の中で育った無農薬、無化学肥料の露地野菜を選ぶ。栄養価が高く硝酸が少ない野菜は生で食べた後の後味が良い。
6. 海藻もいただく。わかめ、こんぶ、アサガオ、のり、寒天、私達の母なる海からの贈り物。ミネラルが豊富。日本人は昔から毎日いただいでいました。
7. 食事の量の半分はご飯をいただく。ご飯は稲のタネです。タネは「命の元」。私達の歯も臼歯と犬歯と門歯が4:1:2の割合で、ご飯をたくさん食べるようにできています。
8. 玄米が分つき米が雑穀入りのご飯にする。胚芽部分しか残っているお米は10~10倍! びん、あわ、アマランサス、小豆、麦、黒米をちよと加えよう。白米はほとんど酸化がすすみます。
9. 朝はご飯と味噌汁。味噌汁には旬の野菜を皮や芯ごとたっぷり入れる。味噌は無添加のもので、できただけ国産大豆のものを選び、だしは蒸干や昆布で。
10. 油ものを減らし、蒸物、和え物を食べる。アイス、コーク、クリーム、チョコも動物性乳製品ではなく油が主原料。現代アレルギーの1因は油のとりすぎ。
11. たんぱく、油が漬け、納豆、梅干を食べる。抗酸化物質だけでなく、酵素も豊富です。究極のたけのこ。塩は自然塩のものを選び、着色料に気をつけて!
12. 添加物の少ない調味料、加工食品を。たんぱく加水分解物、アミノ酸等を使った物では各種ミネラルが摂取できません。
13. 砂糖、塩を選び。ぶどう糖、黒砂糖、きび砂糖、自然海塩など。生命の元となる素材を揃えよう。安い三温糖は着色しているものもあります。
14. のどがかわいたら水やお茶にしよう。500ccのジュースにはスタークシュガーが20本、スポーツドリンクには1本も入っています。
15. 間食、夜の飲食をひかえる。ご飯の前にはおまじかおまじかになる事で、だ液、胃液が出て、腸が活性化します。
16. ひと口30回以上かんで食べよう。だ液が食物中の毒を20分の1に分解してくまいます。液体で流し込まない。飲み物は食事終了までテーブルに置かない。
17. バから感謝していただく。手を合わせ、食べらる命がこれまで一生懸命生きてきた様子を想像し、その生きがが自分になてくまう事に感謝していただく!

