



ラスボスの思想(15)



健康

春日信彦



目次

ラスボスの思想 (15)	1
--------------------	---

ラスボスの思想 (15)

1

健康

健康である人は、健康であることに無関心になるものです。人は、病気による苦しみを経験すると健康であることのありがたみを感じるものです。本来、人は健康なのですが、健康な人が病気になるのは、なぜでしょうか？ ほとんどの人は、ウイルスや病原菌が病気の原因だと考えるでしょう。でも、最大の原因は他にあるのです。

近年、話題になっている病気が、生活習慣病です。言い方を換えれば、成人病です。例えば、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患、肝疾患、腎疾患、などの身体的病気。さらに、うつ病、精神統合失調症、不眠症、などの精神病。現代人は、何らかの病気を患っていると言っても過言ではないでしょう。

遺伝による病気に苦しんでいる人もいますが、今は、健康であった人が病気になる過程を考えてみたいと思います。子供のころは、スポーツができて、何でも食べていた人が、大人になるにつれて何らかの病気になるということは、日常茶飯事となっています。

人は、なぜ、大人になるにしたがって病気になるのでしょうか？ 病気になるような生活とはいかなる生活なのでしょう？ 病気になる最大の原因はいかなるものなのでしょう？ 気づいている人は結構いると思います。そうです、最大の原因は、「食事」なのです。体内に摂取するものが、病気の原因となっているのです。

いやいや、バランスよく食事をしている、と言われる人も多いことでしょう。でも、どんなにバランスよく食事をして、それでも、現在では、病気になってしまうのです。なぜでしょうか？ それは、食材が病気の原因になっているからです。私たちが毎日食べる食材のほとんどは、加工食品です。

加工食品には、微量ではありますが、多種の有害な化学物質が含まれています。これらを長期にわたって摂取することによって、病気が引き起こされるのです。魚、肉、野菜、などにもエサや肥料に含まれていた化学物質が残留しています。つまり、すべての食材に化学物質が含まれているということです。当然、無害なものもあるわけですが、体に悪いものが多いということなのです。

ほとんどの食材に有害な化学物質が含まれていたとしても、加工食品に頼っている私たちは、それらを摂取せざるを得ません。では、いかなる策を講じればいいのでしょうか？ 考えられる方策の一つとして、加工食品の摂取量を減らすことです。具体的には、一日の食事の量を減らすのです。つまり、それは、化学物質の摂取量を減らすということになるのです。

一日に、一食が無理ならば、二食にしましょう。日ごろから、絶食を心がけていれば、免疫機能が高まり、病気にかかりにくくなります。まずは、絶食を心がけることです。また、健康を維持するには、ミネラルとビタミンが不可欠です。特に、天然塩とオーツ麦の摂取をお勧めします。また、化学物質を含んでいるものと言えば、医薬品です。病院に行けば、薬が処方されます。だから、風邪のような軽微な病気に罹った場合は、安易に病院にはいかず、薬も服用せず、自分の免疫で治療することです。

絶食の次に大切なことは、適度な運動です。特に、「骨盤」を動かすことです。日常生活では、骨盤を動かすことがありません。そのために、腰と背中の血流が悪くなり、腰が痛くなり腰も曲がっていきます。骨盤を動かすことは、簡単なようですが、意外とできない人が多いのです。一度、競歩の動画を見られて、骨盤の動かし方を学ばれることをお勧めいたします。

4

一休閃颯

*アホウドリ 医者を信じて 天獄へ

*変異株 株価暴落 いつ来るの

*未来より 今の生活 大事なり

*未接種者 和苦鎮銃に 逃げ惑う

*この頃は 和苦鎮銃の 夢を見る

*信者たち 和苦鎮銃で 安楽死

*若者は 夢もなければ 金もない

*教科書は 役には立つが 信じるな

*今の人 徳なし美なし 認知症

*凡人に 姿を見せぬ 知能犯

5

*子供たち 毒を食らって 不妊症

*ペイペイヤ 日本侵略 Jを消す

*非国民 正義を叫び 逃げ惑う

*超満員 和苦鎮列車 天獄へ

*肩書に 従う信者 天獄へ

*猛毒も 医者が使えば 治療薬

*接種済み 親の跡追う 子供たち

*日本犬 ウイグル犬と 同種かな

*和苦破酔で 国会議員も 詰めろかな

*知狂帝 単複使い 網を張る

6

*日本語に コンピューターも お手上げか

*意に添わぬ 国会議員は 天獄か

*ご用心 地位とお金は 麻薬なり

*和苦鎮病 いつの間にやら 変異株

*日本犬 政府と地位に シッポ振る

*知狂帝 愚人の知識を 利用する

*リンリンリン 夜空に浮かぶ 赤い鼻

*スヌーピー 笑顔届ける 天使かな

*ご用心 白が正義と 限らない

*子供たち 和苦鎮銃で 不妊症

7

*子供たち 平均余命は 20年

*マスク顔 子供にとって 異星人

*無症状 生きていたなら 病気です

*和苦鎮病 いろんな名前で 出ています

*PayPayで 納税すれば なり

*クイズ脳 鍛えて鍛えて 認知症

*人間は 電気のおかげで 生きている

*コンピュータ 電気なければ 屑となる

*共食いは 宿命なのか 発狂か

*地球人 異星人の エサとなる

8

*幸せを 感じた時は 不幸なり

*知性より あなたを守る 第6感

*国民は 奴隷じゃないよ 労働者

*コロナより ランサムウェア 悪魔なり

*変異株 変身したのか 電子株

ラスボスの思想(15)

著 春日信彦

制作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
