



先日霧島でプチ断食リトリートに参加してきました。

日頃岡部先生の「月のリズムでダイエット」の本にならって、満月新月の夜には玄米甘酒を頂いて塩風呂に入るようにしてもう半年は経つのですが、最近はあまり効果を感じることができず、ヒントをもらえるかなー？と軽い気持ちでの参加でした。

断食といっても、酵素飲料などで必要な栄養素を補いながら、同じ目的で集まった方たちと一緒にだったので、お腹が空きにくく無理なく行うことができました。むしろ、食べないことで胃腸を労り休ませることができて心地よいとさえ感じました。そして、回復食で頂いた玄米小豆粥の美味しかったこと！梅醤番茶の美味しかったこと！



名島保育園の給食は、マクロビオティック食で、生命のエネルギーの高い旬のものや、還元力の強い一物全体（皮付きのまま）のものをよく噛んで食べることで酵素の働きを最大限に活かします。自分の身体のことを考えるとこんなに有難いことはないですね。断食に参加した他の方からも「いい保育園ですね」「素晴らしいですね」と言われました。こんなに自分の身体のための食生活に改善するのに最適な場所で働いているのに真剣に向き合っていないことに気付きました。

酵素って何でしょう？動物性タンパク質や脂肪は分解しにくいいため穀物や野菜に比べて消化酵素をたくさん使うことになります。消化にたくさん酵素を使って修復に酵素がまわりにくくなってしまいます。断食することで消化に使っていた膨大な量の酵素が修復と解毒にまわって改善効果が発揮されるのです。実際、ちょっと調子悪いかな、という時に梅醤番茶を飲んで寝ちゃおうという時があります。翌朝起きるとすっきり改善されることがあります。



そして、何より大切なのが「自分が好き」ということです。

人間の意識の90%を占めると言われる潜在意識は、ある思いがそこに入るとオートパイロット機能が働いて無意識の中でその人の想いをかなえる力があります。繰り返し思ったことは潜在意識に入り込みやすいのですが、「自分を嫌い」と認識してしまうと、潜在意識に「自分自身を喜ばせてはいけない」と判断し、不運を引き寄せてしまうそうです。

食事を改善し、身体を労わることは、イコール自分が好き、自分を大切にすることになり、自分を認めることができはじめて相手を受け入れ、認め、大切にすることができるのです。

「私は私が好き みんなも私が好き」でいきましょう！

11月30日（土）岡部先生の講演会が保育園であります。

先生から直接お話を聴ける機会ですので是非是非参加されてみてください！

