

# 自然に学び、先人に学ぶ

## No.9 医食同源・薬食同源

### \* 医食同源・薬食同源

食は命のもと。私たちの体を守るのは、口からいただく食べもの以外にはない。  
私たちの体は私たちが食べたものからできている。いわゆる、体は食物の化身といえる。

### \* 「(病気が)治る」ということは、「薬のいらぬ体にもどる」ということ

### \* 薬は小薬、食は大薬

薬には上薬（バランスの取れた食事）、中薬（予防のための薬）、下薬（病気になって使う薬）がある。「本草経（中国の古い医学書）」

### \* 愛を注ぎながら料理し、感謝しながら戴く

### \* 過ぎたるは・・・肉でも、魚でも、水でも摂り過ぎはよくない

大事なことはバランス、丸ごと食べる工夫が足りない。牛も豚も野菜も果物も米（玄米）も生活習慣のなかで丸ごと（全体を）戴く。塩は天然塩（ミネラル丸ごと）を摂る。

### \* 癌とは、品ものを山ほど食べた病と書く

### \* 生涯未病のまま生き生きと暮らしていく

病気になりたい人、病気と一生付き合いたい人など一人もいないが、病気の軽い人、未病の人、若い人ほど生に対する懸念さが足りない・・・当然！かな？  
でも、誰でも今の若い姿は明日にはない。

### \* 動物の病気治療の方法を真似る

食べる力（エネルギー消費）は想像以上。体を休め、自然治癒力を発揮する一番の近道は空腹でいること。動物は病気になると食べず飲まずの態勢をとる。

“断食で治らない病気は何をしても治らない”（甲田光男）



和食は日本人にとって理想的食事



感謝に勝る能力なし