



食べ方 実践学

- 1) 近くで手に入るものが主食ですヨとまず書きました。然し、必ず、迷いが生じます。その時、自分の納得する、取り合わせを工夫して下さい。色々と考え方がありますが、基本は同じなのです。
- 2) 体調のよい人は、筋肉も使うので熱を持ちやすく、それをひやすために、冷たい物を好みます。ひ弱な人は、筋肉も使わないので、冷たいひやす物をさげがちです遺伝子に組み込まれた「本能」というのはそんなものなのです。
- 3) なんでも「ほどほど」ということがあります。
 - (A) 古代中国人が考えた素問の思想
 - (B) 漢方的、五味のバランス
 - (C) 五味調和 もっと詳しく表現した物、東京の「朴庵塾」で基礎表ができ渡辺武 先生が監修したもの
 - (D) 2枚

食事を補う 自然の医学サイクル

人間の一生

■妊娠10ヶ月 2才までの基礎をつくる	カルシウム アミノ酸レバコール、当帰芍薬散
■1才～2才 7才までの基礎をつくる	母乳 小児ブリル(アミノ酸・タウリンと牛黄) アミノ酸レバコールS、カルシウム剤コールカップ
■3才～7才 乳児期の病気は治る 18才迄の基礎をつくる	アミノ酸レバコールS 電解カルシウムコールカップ みどりのササヘルス、小建中湯など
■8才～12才～18才 幼児期の病気は治る 青壮年期の基礎をつくる	アミノ酸レバコール カルシウム みどりのササヘルス 小建中湯、補中益気湯
■18才～32才 女性の厄年 男性成人病のはじまり 60才までの基礎づくり	人參6年根、若甦群 アミノ酸レバコール カルシウム ビタミンE ササヘルス、漢方薬
■40才～60才 栄養剤を必ずのむ、 38才になったら「E」をのめ!! 80才までの基礎づくり	アミノ酸レバコール ビタミンE 牛黄製剤(成人病の予防と治療)