

## 体って、意外に丈夫に出来ていて……困るのだ

体って、……特に内蔵君達は、意外に丈夫に出来ていると思う。

だから困ると言うか、始末が悪い。

もし摂り入れた飲食物が、体に悪い影響を与えるモノだったとしても、内蔵君達は弱音を吐かず、懸命に努力し消化に励んでくれて、……ご主人様、どうかこのようなモノを、体に摂り込まないで下さいとの、メッセージは発してくれない。

翌日とか、せめて一週間後にでも、注意信号を発してくれれば、「改めなければならない」と心するのであるが、時間が掛かる事が困るのである。

20年とか、30年とかの長い時間が経過してから、「実はご主人様、今まで飲食物の摂取の仕方が悪うございまして」、「もう体は持ちこたえられません」と、こうなってしまうのである。

エエ、そんなバカなと思っても、メッセージが届いた時は既に手遅れで、上手く行って病院通いか入院、下手をすれば廃人、事と次第によっては、この世に「さようなら」となってしまう。

回りを見渡して欲しい。

高齢化の進展と共に、長年の「悪しき食習慣」の結果を顕在化させてしまった人が、大勢さんいる（長い年月を費やして疾患を作って来た人達）。

一体、どうすればいいのか。

メッセージが届く前に、自らが内蔵君達に積極的に近寄り、そのささやかなる声を聞き出し、反省をし、「よっし、今から改めるぞ」と言い聞かせ、実行する事である。

勝俣君が聴取した、内蔵君達からのメッセージは次の通りである。

★絶対に食べ過ぎるな

★塩分、油分、糖分を摂り過ぎるな（極端に減らせ）

★無闇やたらに色々なものを飲まず（サプリも同じ）、飲み物は「単なる水」一本に徹せよ  
実行すれば貴方も、「健康体質」に向けて、進み出す事は間違い有りません。

★健康体質作りに向けて 📖 「飲むなら水を」の生活習慣を提唱します

①水道水で構いません

②塩素が気になるなら、「ミネラルウォーター/出来たら硬度100以内」をご利用下さい

③吸収性に優れた、ミクロクラスター水「ファインアクア」なら申し分ございません

ウォーターセラピスト 勝俣 敏彦