

人は、頭の前から足の前まで、食べ物で出来ています。
日々の食べたもの・飲んだものが消化され、吸収されて、血液や細胞を作っているのですから、我々人間は、食べ物の化身です。

その体を作っている食べ物をどう選ぶかで、体質が決まってきます。
陰陽・酸アルカリ・フード＝風土・抗酸化食品かどうかの知識を持って、食材を選んでいく事が大切です。

野菜やお米が育つ土(命の場)は、耕さない方が良い。
耕すことで、微生物や小昆虫の命の営みの場が破壊され、
永続的な循環のサイクルがくずれていくのです。
森の土、林の土は、耕さないから、命の脈わいがあるのです。
柔らかいのです。あたたかいのです。栄養豊かなのです。

そういう野菜やお米こそ健康で、それを頂く人間が健康になる。
健康な食こそ薬！
医食同源ですね。

積水ハウス ・ 納得工房 『命を育む、食の重要性』
http://www.sekisuihouse.com/nattoku/koubou/seminar_event/...
http://www.sekisuihouse.com/nattoku/koubou/seminar_event/public/back_paper/170.pdf

< 本 の 紹 介 >
・ 健康の結論 / 新谷弘実 (医学博士)
<http://www.healthy-wave.com/eshopdo/refer/refer.php?sid=b...>
http://www.healthy-wave.com/eshopdo/refer/refer.php?sid=bsbsv11&cid=7&scid=&vmode=3&view_id=Eaa03

・ 自然農に生きる人たち / 新井由己 (写真・文)
<http://www.amarans.net/newbooks/978-4-916110-40-4.html>
<http://www.amarans.net/newbooks/978-4-916110-40-4.htm>
<http://www.amarans.net/newbooks/978-4-916110-40-4.html>