

Kanai

ちょっと聞いて♪ №175

毎度ご愛顧いただき誠にありがとうございます
今回もどうぞお付き合い下さいませ

オミクロン株が流行ろうと何が流行ろうと
私たちに何が出来るのか
それはズバリ！入ってきても大丈夫になる！
つまり、きちんと老廃物を出せるカラダになる！
結局のところこれに尽きると思うのです
まずは入れる方：添加物を減らした、なるべく自然で新鮮な食事
（食品の裏にある表示がシンプルなものを選ぶ
よく分からないカタカナ表示に注意）
食でカラダは作られます
そして出す方：カラダ中の穴から出る老廃物を嫌がらずに出し切る！
汗、鼻水、尿、便、他にもいろいろありますね
これ、実はとても重要です

例えば発熱について
熱が出たら大騒ぎなので出しにくい世の中ではありますが
熱が出せることはカラダが起こす正しい防御反応です
私も実感しておりますが、子育てをしていると発熱を乗り越える度に
出来ることが増えたり、ココロもカラダも大きく成長したような。。
という経験をされた方も多いはず
また、腐ったエビを食べたなら、吐いたり下したり
短時間で出せるのがカラダが強い証拠です

起こる症状は必要だから起こっている！
そう捉えられたなら少しは気持ちが楽に過ごせるような気がしませんか？

生活が制限されて、閉塞感満載の日々
そんな中でも目の前の小さな幸せを見逃さず過ごしたいものです
雪かきでカラダ、ガクガクですが
春はもうすぐですね^^♪