

Resilience からだ たましい 抵抗力 免疫

From 12/16/2017 to 1/18/2018

後藤王重

しもやけは去年よりいい。 手を凍らせない工夫。

水風呂、しょうが、シナモン。 指を凍らせない工夫。

鼻炎 上を向く。

ちょっとした工夫ができるようになっている。 生活の質は改善する。

鼻炎 しもやけは辛い。

インスピレーションを得てやっていく。 工夫。

なにかいてくださる感じ。 守さん？ 守る存在。

寒い時は暖かく。

ファイトケミカル

分類	名称	含まれる植物	機能・効果
ポリフェノール	フラボノイド (色素)	アントシアニン	抗酸化作用
		イソフラボン	更年期障害改善・骨粗鬆症予防
	フェコルプロパノイド	セサミノール	抗酸化作用・動脈硬化予防
	シゲトン類	クルクミン	抗酸化作用・抗炎症作用・肝機能改善
有機硫黄化合物	イソチオシアネート類	スルフォラファン	抗酸化作用・解毒作用・がん予防
	システインスルホキシド類	メチルシステインスルホキシド	解毒作用・免疫力向上
	スルフィン類	アリシン	抗酸化作用・動脈硬化予防
テルペノイド	非栄養系カロテノイド類 (色素)	ルテイン	抗酸化作用
		リコペン	抗酸化作用
	モノテルペン (香気成分)	リモネン	抗酸化作用・抗アレルギー作用
	ステロイド	フィトステロール	植物油
糖関連化合物	多糖	β-グルカン	キノコ類
	配糖体	サポニン	豆類・穀物・ハーブ
長鎖アルキルフェノール誘導体 (辛味成分)		カプサイシン	トウガラシ類
		ギンゲロール	ショウガ

ファイトケミカル 役割

- Inducing detoxification enzymes
 - Controlling the production of free radicals
 - Deactivating and detoxifying cancer-causing agents
 - Protecting cell structures from damage by toxins
 - Fueling mechanisms to repair damaged DNA sequences
 - Impeding the replication of cells with DNA damage
 - Inducing beneficial antifungal, antibacterial, and antiviral effects
 - Inhibiting the function of damaged or genetically altered DNA
 - Improving immune cells' cytotoxic (destructive) power—that is, the power to kill microbes and cancer cells
- 解毒
 - フリーラディカルの生成を抑える
 - 癌細胞の抑制

- 細胞を守る
- DNA の修復
- 細胞の修復
- 抗菌、抗バクテリア、抗ウイルス
- がん細胞、有害な菌、バクテリア、ウイルスを殺す。 殺菌。

免疫ヘルスのサイン 風邪をひかない 感染症にかからない（口内炎、中耳炎、膀胱炎）、アレルギー改善（鼻炎）、がん予防、目の健康（白内障）、歯、歯茎の健康（歯周病、虫歯）にならない。 血糖値、血圧 正常。

免疫力 腸内環境を整える。 体温を上げる。 筋力をつける。 筋力トレーニング。 有酸素運動。 体温を上げて血流をよくする。 亜鉛（くるみ）。 免疫力が上がると、血流がよくなるので、しもやけもよくなる。

Cold water immersion 水風呂 ストレスに強くなる。 自律神経を整える。 心身を鍛える。

冷水で、毛穴 肌がひきしまる。 冷水にえいやっとつかるのは精神力がいる。 精神が鍛えられる。

冬になって、シナモンとターメリックをもっと食べたくなってきた。 からだが欲するのか？ からだが温まるものを食べたい。 からだが食べたいと思うもの。 食べた後でからだが温まって、気持ちがよくなるからわかる。

量を増やしたら夜からだがほてる。 やはり小さじ半分が適量？

12月21日 悪夢で叫んで起きる。 どこにいるかわからない。 混乱している。 ひとりで死ぬということは、恐怖で混乱（錯乱）しても、だれもいないということだ。 恐怖と錯乱でひとり。 暗いところにひとり。

錯乱しても、恐怖で叫んでも、誰もいない。 それがひとりで死ぬということ。

恐怖と錯乱が起こるならば、恐怖と錯乱を経験する。 体験する。 暗闇
で起こる。 明かりをつけると明るくなるだろう。

明かりを。 心（とからだ）に明かりを。

長崎 浦上 被爆したマリア



自分のからだが変わっていくことで、観えてくるものがある。 何十年生
きてもいいようにお金の準備、管理もいる。 食べるもの、食習慣、生活

習慣、思考、態度・・・毎日レビューして、変えていく。生活、お金、時間、エネルギーに余裕があるから、できる生き方もある。ある部分で、先端、パイオニアをいっていく人生かもしれない。そういう人生かもしれない。今の時代の先端をいくという役割。時代が変われば、その時の先端をいく。そのように（宇宙 神 ひかり）から仕向けられ、導かれていく存在（たましい）なのかもしれない。

Sit calm my fear. 座り 瞑想 祈り 手当てし 恐怖 不安 （怒り）
を鎮める。 鎮まる。

鎮けさ（をとりもどす）。 鎮かて在る。

Yoga Balance Peace ヨガ バランス ピース こころの平安（回りの世界の平安）。

きりのない欲。 きりのない欲を捨てる。 もう少しこうだったらなの、希望を持つ。 もう少しひとがいたらな、という希望は持つ。

足るを知る。 満ち足りていることを知る。 知っている。 わたしは今
満ち足りている。 ハッピーだ。

今すでに満ち足りてハッピー。 それはわたし。

Serenity Peace 存在からにじみでる静謐、平安。

老いをうけいれる。 肌のたるみを受け入れる。 しわも美しいひとで在
る。

灰が川に流れていくのなら、死ぬのは怖くない。 川とひとつになるのだ。

老いを受け入れる。 肌の衰えを受け入れる。 からだの老化を受け入れ
る。 そして努力する。 健康を保つ努力をする。 食生活、生活習慣、
瞑想、手当て、祈り。

そして Surrender 信じる ゆだねる。 Greater Power が ケアしてく
ださる。 阿弥陀がいてくださる。 阿弥陀のパワーが働く。 愛するひ
とに。 自分に。 すべてのひとに、すべての存在に。

世の中が苦しみに満ちているとして、自分がその一部である必要はない。
自分は選ぶことができる。 自由で在ること。 幸せ、平和で在ること。
そのパワー、エネルギー、生き方は回りに波及する。

自分は自分で在る。 宇宙とひとつで在る。 自然とひとつで在る。 投
資市場の自然に沿っていく。

サプリメントを厳選してみる。 八味地黄（白内障） 5-HTP（ムード
睡眠） Mag07（便通） マルチビタミン・ミネラル（全体） Lutein（白
内障） ビタミン B12（菜食では摂れない） Probiotics（腸）

後は体調で飲みわけろ。

サプリメントに頼らず、自分を信頼する意識を育む。 からだが知っている。
体調が悪ければサインを出す。 症状に応じてサプリメントを飲み分ける。
判断する。 からだ、意識を信頼する訓練。

コーヒー（+豆乳） 1週間に一度買い物に出る時に、飲みたければ飲む。
牛乳は入れない。

コーヒーを飲むと利尿する。

からだを信頼する。 からだのサイン 意識のサインを聴いている。

サプリメントを厳選するのも勇気がいる。

からだの変化 意識の変化を感じる。 サプリメントの厳選を勇気を出し

てやろうとしていること。 からだ 意識を信頼しようとしている勇気。

サプリメントに頼らず、食べるもので、健康であろうとする勇気。

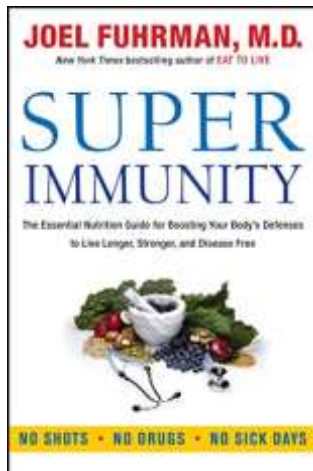
Suffering is part of life. 苦しみは人生の一部。（喜び、幸せも一部）。

仏陀

サプリメントはマルチビタミン・ミネラル（全体 保険）とビタミン B12
(Vegan でとれない) にしてみる。

Reference

Super Immunity: The Essential Nutrition Guide for Boosting Your Body's
Defenses to Live Longer, Stronger, and Disease Free written by Joel Fuhrman



ひかり 愛 感謝 後藤王重