

健康第一、安全第一、病は氣からと申しますが、氣持ちは
衰弱している時は免疫力が低下して、ちよとしたスキに、
風邪をひいたりしてしまいますが、そもそもこの氣の弱り
自体が内臓から来ているらしいです。

この季節、冷たいジュースやビールで胃や腸が冷えると、
イライラしたり落ち込んだりが激しくなります。

昔から肝をすまふ。肝がすわるとか。

思考はハラから来るらしいのです。

夏野菜や冷やみぎ、冷や奴など、体が冷えるのを助ける
食べ物などで、実は充分冷やせるのですが、どらしと
即効性のある氷や冷たい冷たいのものをとると、冷えすぎに
しまるとです。とると、イライラして、血が汚れて病気に
なってしまう。

ちなみに今、冷蔵庫を使わずに生活しています。お金が無いのと、
一人暮らしということもある。只今排戦中ですが、初めのころ
は、すぐに痛らせました。もったいなく、ことをくり返ししてしま
したが、傷む前に食べる。傷むものは買わない。と決めてからは
なんとほか上手に暮らせるようになった。

手間を省みなければ家電はいらぬ。掃除もほうきとモップ。

洗たくも最近はず洗いにハマっています。

現代人とい、家電は、持った生まれたものみたいに生活から切り離
せないと洗剤をさわっています。無くとも生きるとはいけません。

原始人みたいな生活にはなれないと思えます。

ちなみに、原始人は、現代人より知識もあり、平和に暮らしていた
と想像します。冷える夏、ご自愛下さい。