

コロナ禍を経験してつくづく思うこと①

新型コロナは簡単に収まると思っていたが2年以上経ち、国民の生活、世界中の生活が3密を避け、外出は消毒とマスク必要、ワクチン接種という過去にない生活習慣が生まれました。

半面 PCR 検査がどこまで信用できるか？マスクは効果があるのか？消毒ばかりしていいのか？とかいろいろ言われながらも95%以上の方がいつも感染防止を大切にしています。

私の健康環境 Shop 経営 26 年間の経験から考えると、感染防止も大切ですが、一番大切なのは新型コロナウイルスをはねのける力を自分自身が持つことだと思っています。普段から身体に良くない食品を口にしないこと、化学物質をできるだけ避けること、ストレスを溜めないことが重要です。そのためにはできるだけ無農薬野菜中心の和食の食事をする。昭和のおふくろのご飯にする。化学洗剤を止めて石けんにする。さらに居住環境の化学物質まみれを改善するために台所、掃除、洗濯などで EM（有用微生物群）を活用して、善玉菌に守ってもらう。そして有害電磁波をカットまたは有用にすることが大切だと実感しています。

「良い腸内環境と良い環境が病気を防ぐ健康の秘訣です！」 病気治しも同じです。



「灯台下暗し」で日本の古くから伝承されてきた、伝統食である和食と日本酒、漬物、納豆などの発酵文化、つまり微生物と暮らす生活が大切です。