

波動が上がる食事法 アドバンスコース

講義 11 2023/11/19

五行

	エネルギー (方向)	色	臓器	時間	味覚	季節
木のエネルギー	上昇	青 みどり	肝臓 胆のう	朝	酸味 苦味 (山菜など)	春
火のエネルギー	拡散	赤 紫	心臓 小腸	昼	辛味 (スパイス) 苦味 (ピーマン、 ゴーヤ)	夏
土のエネルギー	下降	黄色 黄土色	胃 脾臓 脾臓	午後	甘味	晩夏
金のエネルギー	凝縮	白	肺 大腸	夜	辛味 (生姜、大根)	秋
水のエネルギー	浮遊	黒	腎臓 膀胱	夜中	塩味	冬

五行

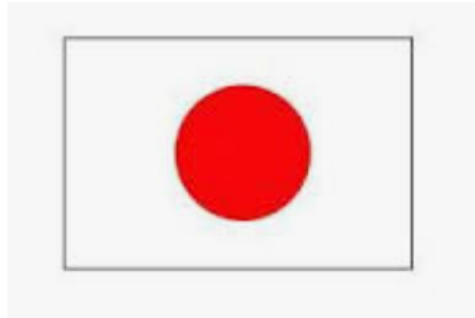
	調理法	穀物	野菜	果物	豆	海藻
木のエネルギー	茹がく 発酵 プレスサラダ	麦	山菜・スプラウツ ネギ・上に伸びる	レモン 柑橘	レンズ 緑豆	わかめ
火のエネルギー	中華鍋で炒める 揚げる プレスサラダ	コーン 赤米	夏野菜 苦味のある野菜	スイカ 膨張した野菜	大きな豆 白・赤い豆	ふのり・寒天
土のエネルギー	蒸す 煮しめ プレスサラダ	丸い雑穀 もち米	甘い野菜＝丸い野菜 玉ねぎ・キャベツ カボチャ・かぶ	りんご 柿	ひよこ豆 丸い豆	あらめ
金のエネルギー	煮しめ オープン 二重調理 きんぴら 圧力	玄米	根菜 生姜 白い野菜	りんご 柿 実のしまった果物	大豆	ひじき
水のエネルギー	マリネ 鍋	黒米	根菜 白菜・大根	りんご ドライフルーツ	黒豆	昆布

食と人間性（ポルトガル監獄の話）

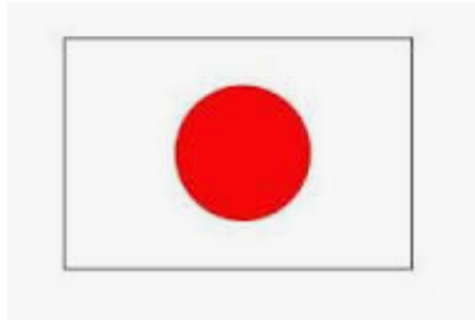
イスラエル・パレスチナ問題

肉食は二元論を生み、攻撃性は自分自身へ

食と平和のつながり



食と平和のつながり



星と月戦い



日本の太陽の意味



世界に

病気はカラダからのメッセージ

宇宙は、あなたに最大限、幸せに生きてほしいワケなので…

方向を修正するようにたくさんのメッセージを送ってくれていますが、そのメッセージを無視すると、だんだんとボリュームをあげて、大きなメッセージと変わっていきます。

メッセージはなるべく早く受け取り、早めに対応してあげると、カラダもこころも喜ぶし、何より自分がラクです。

わたしの経験は、マインドは一瞬にして変えられる… という大きな学びでした。

長年に渡り、自分自身を苦しめてしまいましたが、もっと早くに気づいてあげることができましたね。

でも、あの経験をしたから、こうやって皆さんにお伝えすることができるので、あれはあれでOkとします。が！時間を無駄にしました（苦笑）