



## 食前の祈りー健康への効果

かったからです。ご褒美は美味しい野菜を届けてくれた八百屋にお与 え下さい」と告げた。「なる程」と思った王は、八百屋を呼んで称賛し しかし料理が美味しいのは、料理の腕ではなく野菜そのものが美味し 言葉に恐縮した調理師は「王様、お褒めを頂き嬉しゅうございます 昼食は過去最高の味だ。調理師に褒美を与えよう」と言った。王様の た。驚いた八百屋は「私はただ野菜をお届けしたに過ぎません。ご褒

食事が何よりも楽しみという王様がいた。ある日王は

な大きな効果が、一日に一度の感謝の表現で得られるのであれば、食 の終わりにその日に起こった感謝の出来事や思いを書き記す事によっ ず肉体的にも数多くの益がもたらされることが報告されている。一日 ようになったという。 マッククロー博士による共同研究では、感謝によって精神的のみなら 米国カリフォルニア大学のR・エモンズ博士とマイアミ大学のM 同研究の参加者に、血圧の降下、痛みの軽減、睡眠の長さと質の 運動量の増加などの医学的効果が見られたという。前述のよう

謝すべきお方であったと悟り、神様に「食前の感謝の祈り」を捧げる ならぬものを天から注ぎ、植物を育てて下さった存在こそが、最も感 貢献は確かだが、美味しい食事が自分の食卓に届くまでに最も無くて という。その言葉を聞いた王は、農夫、八百屋、調理師、それぞれの いらっしゃらなければ、私は何も収穫ができませんでした」と告げた しただけです。雨を降らせ、太陽を昇らせて野菜を育てて下さる方が 称賛の言葉に戸惑いながら「王様、私はただ畑に種を蒔き、手入れを 美は、野菜を育てた農夫が受けるべきです」 と言った。 呼ばれた農夫も

事ごとに感謝を言い表すならば、心身にどれほど多くの益をもたらす

心には一層確かな平安と幸福感が湧き、健康増進にもつながるこ しい野菜や果物を収穫させ、人間の健康と幸福を望んで下さるお めしたい。一日試しただけでも心身は清々しくなり、 持ちを、自分の言葉で短く、心を込めて祈ってみることをお勧 とが期待できる。まずは始めて見よう。自分の素直な感謝の気 方の存在を、「食前の感謝の祈り」を通して覚えることが出来れば、 になることを実感するだろう。

Contents **国次** 

巻頭言:	食前の祈	りー健康	効果		
家庭で出	来る肝炎の	改善法·			···· 2~5
痴呆とフ	プルツハイ	マー病の <sup>:</sup>	予防と改善	<u> </u>	··· 6∼9
健康創り	の土台―	腸の浄化。	と解毒 …		···· 10~13

)	トピックス	良い子に育てたい!	それならこれだ!	14~15