

甲田光雄のことば

いざな

愛と慈悲の実践 少食健康法への誘い

医学博士 甲田光雄



少食こそ健康の原点である

いかに栄養満点の食事でも食べ過ぎたら、それが腹の中で腐って毒になることをよく知っておかねばなりません。

おいしいものをたらふく食べて
長生きしたいというのでは
あまりにもむしが良過ぎます。

昔から「食は命なり」という言葉がありますが、

これは食物の摂り方によって健康はもちろんのこと、

その人の運命まで左右されるといふ深い意味もあります。

健康法が頭でわかることと、

体でわかることとは違います。

体でもって覚えてしまわないとダメなわけです。