

初めまして、このガイドブックを手にとって頂けましたことを、心より感謝致します。

私が、このガイドブックを作成しようと思ったきっかけは、世の中に出回っている健康情報が、多くの方々に誤って受け取られ、実践されているという事実です。

私たちは、一人一人に「個人の体質」がある。と言う事実を知って頂くことが、大切であると考えました。あなたがもし、あなたの体質に合わない誤った健康法を続けているのであれば、生活習慣を見直すきっかけ作りに役立つようにまとめました。

私たちは、個々に「体質」を持っています。自分自身の「体質」を知らずに、情報だけにとらわれて「あなたの体質」に合わない食事をしたり、行動をすることで、健康のためやダイエットと思って続けていることが、不調を起こす引き金になる場合もあるということを知っておきましょう。

このガイドブックは、実体験を基にまとめています。

今から約6年前まで、私は「身体に良い」と言われる食材や健康法を実践し、世の中に出回っている情報を鵜呑みにしていました。その頃は、日常の延長で、私の身体にどんな悪循環が起こっていたのか、気付きませんでした。当時の私が、どのような身体の状態で、どのような方法で健康を取り戻したかをお伝えすることと、このガイドブックを通して、日々の「あなたの体質（体質は変化します）」に沿った食材の選び方、調理方法、生活行動で健康と精神面を穏やかにできる、暮らし方の参考になれば幸いです。

あらゆる健康情報が「全ての人に通用するものではない」ということに気付いて頂き、健康的な生活を維持するために、「あなたの体質」を自覚する習慣を身に付けましょう。

このガイドブックでは、「健康アドバイス」と日々変化する「あなたの体質簡単チェック」そして、「6種類の味覚」などについて、お伝えいたします。

## 健康とは、

[サロン マーテル] の考える健康とは、

### **【キレイな血液をスムーズに身体に巡らすこと】**

私たちの身体は、起床して立ち上がった時点で、既に足首に負担を掛けた生活をしています。この足首への負担から、様々な身体への影響に気付かずに現在まで生活していることは、ご存じでしょうか。

永年の関節の縮みによる骨格の歪みやズレによって、柔軟であった筋肉も強張り柔らかさを無くしています。

その強張った筋肉は硬くなり、血管を正常な位置よりも少しズラすことになってしまいます。そのため、血液の通り路である血管に、圧力をかけて狭めることになってしまいます。

そのままの生活習慣を続けてゆくと、いつしか血管の狭まりでスムーズに、血液が流れなくなってしまうかも知れません。