

- ・朝に冷たい生水を飲む方がいますが、温かいお茶と梅干がいいです。生水は胃腸の働きを弱め、腎臓の機能の低下を早めます。
- ・生野菜ジュースを毎朝飲んでいる方がいますが、生の野菜は細かく砕いても、栄養の吸収が悪く、かえってお腹を冷やして足腰を弱めます。温かい味噌汁か温かい野菜スープをお奨めします。
- ・減塩運動が盛んです。確かに薄味がいいでしょうが、醤油、味噌、梅干しなど昔からある日本古来の食品は昔からの製法のもので、減塩でないものが良く、減塩の味噌、醤油は十分に熟成されていない場合が多く、添加物が入っているので良くないです。また、塩分が足りないと免疫力、消化力が低下します。特に夏は塩分が不足しないように注意して下さい。
- ・現代の生活環境では余りお餅は食べない方がいいでしょう。心臓、脾胃に、さらには腎臓に負担をかけます。また、最近健康に良いと言って五穀米の常食を宣伝していますが、五穀米は餅ですから、常食すると心臓に負担をかけ脾胃を壊します。
- ・風呂は必ず食事前に入して下さい。特に秋冬は寝る前の入浴は風邪の原因となります。また、食事をした直後の入浴は胃腸の弱い方は消化不良の原因ともなりますので気をつけて下さい。疲労困憊している時はその夜は入浴はよして、翌朝入浴されると風邪を引きません。洗髪したら直ぐに必ずドライヤーで乾かして下さい。濡れたまま長い時間放置したり、半乾きで就眠すると風邪、婦人科疾患、肝臓疾患、肩凝りの原因となります。
- ・電子レンジで調理しても栄養にならないばかりか、癌の原因になりかねませんので、使用しない方が無難です。電子レンジは真空管マグネトロンで高周波（マイクロ波）をだして食物の中の水の分子を振動させ、発熱させて調理する便利で有り難い台所用品です。しかし、便利なものが必ず健康に良いとは限りません。例えば、肉を電子レンジのマイクロ波にあて分子振動させると高分子であるタンパク質を構成している分子の一部が離れてしまい、酸素が結合しやすい状態になります。電子レンジで調理された肉は胃の中に入ると胃の中で急速に反応を始め、身体の中の酸素イオンとどんどん結合し、血中に水素イオンが増加して、血液が酸性化してくる。犬を使つての動物実験では、20日間、電子レンジで調理した肉を食べさせたところ、リンパ腺が腫れてきて前身ガンで死亡したと言う研究報告があります。
また、生の澱粉であるβ澱粉をα化する率が非常に低いです。つまり、電子レンジで調理したお餅とか馬鈴薯は半煮えということで、生の馬鈴薯をかじっているネズミのようなものといっても過言ではないです。電子レンジ、IH調理器は便利ですが、使わない方が賢明です。
- ・下着は木綿か絹が健康に良いでしょう。特に肝臓の悪い方は絹の方が良いでしょう。化繊の下着は人体の気の流れを乱し、五臓六腑の働きを狂わせます。
- ・強く身体を締める下着（ガードル、ボディースーツ）は色々な病気の原因になります。身体を長時間締めていると婦人病・肩凝り・頭痛・腰痛などの原因となり、心臓、肝臓の働きを弱めます。
- ・寒いからと言ってアクリル毛布、電気毛布、電気カーペット、ホカロンは使用しない方が良いでしょう。熟睡が出来ないばかりか神経が昂ぶり、体温の調節が出来なくなり、風邪をひきやすい体質になります。純毛布、絹毛布、綿毛布がよいです。
- ・エレキバン、イオンマットなど電氣的、磁氣的刺激の物は使わないで下さい。磁気枕は精神不安定となります。菊花、カモミールの入った蕎麦枕がよく寝られます。
- ・薬は必要最小限にした方が、自然治癒力を高めます。自然治癒力を高めるには、旬の野菜を中心にして、出来るだけ脂質（揚げ物、乳脂肪、魚の干物など）、白砂糖を減らした添加物の少ない食事を決められた時間に、腹八分目、過食しないことです。
- ・圧力鍋で料理した物は、消化が良いように見えますが、逆です。圧力鍋は胃腸に負担をかけ、栄養失調の原因となります。土鍋とかスロークッカーとか長時間かけてとろ火で煮炊きすると、胃腸に負担をかけないです。
- ・輸入果物、野菜は出来るだけ食べない方がいいでしょう。殺虫剤、農薬、防腐剤が国内産よりもかなり多く残留しています。中国産、アメリカ産の野菜、バナナ、グレープフルーツは要注意！