



Holistic  
NEO  
Health

# SILENT AGING DETOX

サイレントエイジング・デトックス

## 脱・自覚なき老化 健康こそ能力

ますますストレス（人や物や環境からの刺激）が増える現代社会。ストレスをストレスに変えてしまうと、老化を生み病気になる。ストレスをポテンシャルに変えれば、若返り健康になっていきます。ようはストレスに対応する自分次第で健康、不健康は決まるということです。ストレスをストレスに変えてしまうのは、相対思考という頭の老化。そして心を痛めつけて自責他責を生み、自らの体を痛めつけてしまう。それが自覚なき老化という病気の原因です。

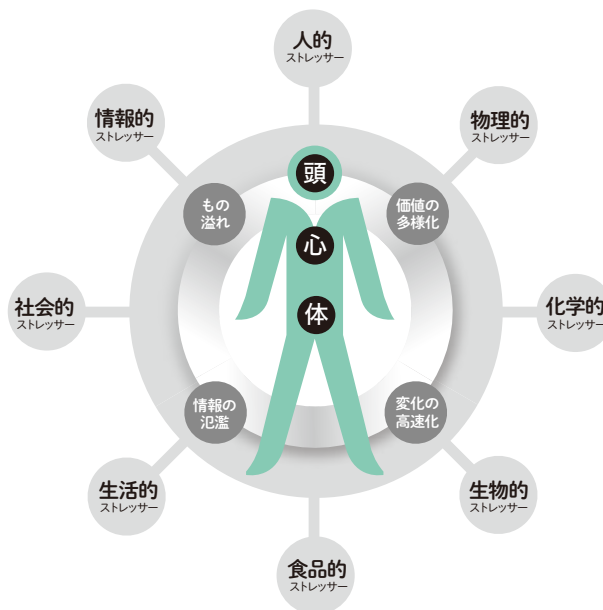
健康とは、調和思考にすることが頭の健康を呼び、心を自愛他愛にし、体の健康を高めるといふ頭と心と体の調和がとれた状態のこと。しかし、自覚なき老化は根強いもの。物心ついた時から始まっています。この自覚なき老化を浄化し、ストレスをポテンシャルに変えていく能力がヒューマンベーススキル。ヒューマンベーススキルとは潜在健康力のことで、自らが健康になろうとする力。世の中にあるヒューマンスキルを高める学びは、このヒューマンベーススキルに大きく左右されます。

頭の健康とは、何事も決めつけずに物事を捉えることで創造する力が活発に働いている状態。

心の健康とは、自愛他愛を深めていくための感謝する力が豊かに保たれている状態。

体の健康とは、五官にほんろうされず五感コントロールし、感動する力が溢れている状態。

健康こそ重要な能力と言えます。サイレントエイジング・デトックスは、この頭と心と体の健康のための3つのメソッドにより、ヒューマンベーススキルを高めていくプログラムです。



自分の思考で、  
大切な人生を痛めつけるの  
もう、やめませんか？

## 五運の川を遡る

ライフリスpektで、思考のデトックス



### LIFE Respect

#### 相対思考が、自覚なき老化を生む

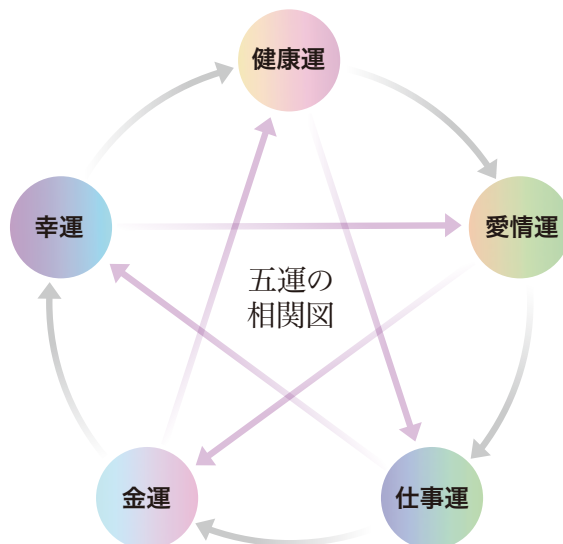
自分の思考が、自分の人生を痛めつけてることに気づいていますか？ 相対思考による決めつけや思い込みは、ストレスをストレスに変え自責他責を生みます。その感情はさらにストレスを増し、暴飲暴食や睡眠の乱れ、運動の過不足に繋がり、ストレスをごまかす悪習慣となり、ホルモン系や自律神経系、免疫系の乱れが恒常性を崩していきます。そして脳に炎症を起こし脳の老化を進行させ、自責であるうつ病などの精神疾患の原因となり、他責であるクレーマーやネット炎などの要因となるのです。

#### ストレスは、自分との人間関係から生まれる

人生はいろいろな問題に直面します。たいがい人間関係さえうまくいけばどんな困難も乗り越えられます。人間関係と言うと、つい相手に目が行きがちですが相手との人間関係より、自分との人間関係が最優先。相手は変えられない、自分は変えられる。自分が変われば、相手は変わるからです。そう考えるとストレスとの関係も自分次第ということ。自分との人間関係が不安定だと人生や病気、仕事や結婚なども他のせいにした生き方になってしまいます。自分との人間関係を良好にすることが健康への第一歩です。

#### 五運の川の遡りが、あなたの創造力を目覚めさせる

過去は変えられないと考えるのが相対思考。過去を変えられると考えるのが調和思考。過去が変えられる人は未来を変えられます。この思考によって「いま」が大きく変わります。五運の川を遡るとは、健康運→愛情運→仕事運→金運→幸運とつながるもの。五運の思考グセ、言葉グセ、行動グセを見つめ直すことで、相対思考を調和思考に変えてヒューマンスキルベースを目覚めさせられます。人生を良くするも悪くするも捉え方ひとつ。決めつけずにあらゆる角度から物事を見ること、それはまさに創造力。人生は創造力で作り上げるもの。思考が変われば、運命は変わる。健康運が変われば、人生は変わります。





自分の食習慣で、  
大切な心を痛めつけるの  
もう、やめませんか？

## 大人の食育 7 教科

味わいフルネスで、食習慣のデトックス



Ajiwai Fullness

### 食習慣に、自分の全てが現れている

自分の食習慣が、自分の心を痛めつけていることに気づいていますか？ 食は人を映す鏡。食べ方や食べ物の好みには、その人の人柄や育ち、性格などが反映されています。食における相対思考は、好き嫌い、うまいまずい、健康に良い悪いなどを周りの情報で決めつけます。添加物は悪いもの、農薬は悪いもの、安いものは良いもの、有名なものは良いもの、といった捉え方には感謝はありません。感謝のない食習慣が自分を痛めつけるということです。食べ物は、すべて命。食に感謝できる人は相手や物にも感謝ができる人、ゆっくり味わって食べられる人は、人生もきちんと味わえる人と言えるのではないのでしょうか？

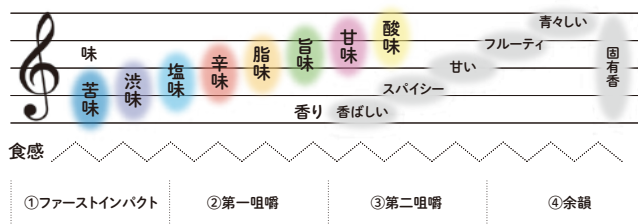
### 食習慣が、自覚なき老化を生む一番の原因

食習慣における無意識に「食べる」という行為がストレス発散や欲を満たすための行為になりやすく、量、刺激（濃さや辛さ）、カロリーがどんどん増してしまい、体に負担をかけ、新型栄養障害を引き起こします。新型栄養障害になると、疲れやすい、アレルギーを発症する、風邪をひきやすい、イライラする、やる気がおきない、痩せすぎ or 太りやすくなる、など、肉体的にも精神的にも弊害が起き、老化を一気に加速させます。その無意識に「食べる」で起きる自責他責を改善するのが、意識して「味わう」ことです。「味わう」ことは、体で味わう、心で味わう、頭で味わうということにつながり、より感謝を深めることに繋がります。

### 大人の食育 7 教科で、感謝力を目覚めさせる

どうやって味わいを深めたら良いでしょうか？ 食と言うと食べ物や栄養、料理法という話になりがちです。食の捉え方をもっと広げて見ませんか？ 食を、頭で味わう、心で味わう、体で味わうにつなげるものとして「大人の食育7教科」を作りました。①国語…五感の語感 ②算数…料理の方程式 ③理科…フード設計図 ④社会…食の羅針盤 ⑤体育…栄養の準備体操 ⑥美術…美食パレット ⑦音楽…味覚音感スコアの 7 教科で感謝の味わい方が分かります。味わうことで食に対する感謝が変わると、自分の体に必要な食べ物とそうでない食べ物がわかるようになります。暴飲暴食が減り、刺激物などが必要となくなり恒常性も整い、自己肯定感が高まり自愛他愛できる心につながります。

### 味覚音感 Mikaku Onkan





自分の味覚で、  
大切な体を痛めつけるの  
もう、やめませんか？

## 上質な水分補給生活

ハーブ緑茶で、味覚のデトックス



Herb Ryoku Cha



### 長く続けてきた食習慣は、カンタンには治らない

自分の味覚が、自分の体を痛めつけていることに気づいていますか？ 売れる食品はファーストインパクトと言って口に入れた瞬間に味がわかりやすい濃い味。そして、硬いよりも柔らかいもの、優しいものより刺激的なものなどが主流で、自覚なき老化の原因。身につけさせられた食習慣はなかなか治せません。それは、意識より体に染みついてしまった方が強いからです。今までの好みをやめたり、我慢するのはそうカンタンではありません。また、無理に食習慣を正そうとすれば、かえってストレスが増えて逆効果になってしまいます。

### いちばん気づきにくい、味覚の老化と咀嚼の老化

五感の中で80%と言われる視覚に対し1%と言われる味覚ですが、自分に必要な栄養や不要な毒を見極める、生命維持に欠かせないセンサーです。しかし、一見、安全な食べ物に囲まれている私たちは、知らないうちに食習慣の乱れによって味覚を老化させ、多くの方が自覚のないままに、自分で自分を病気へと追いやっています。それに輪をかけているのが咀嚼の老化で、せっかくの食べ物の価値を下げてしまっています。味覚と咀嚼の老化は気づきにくく、現代の子供の3割以上が味覚異常を抱えているのが現状です。

### ハーブ緑茶で味覚をみがき、感動力を目覚めさせる

ハーブ緑茶とは上質な水分補給生活により「頭と心と体の浄化」を目的とした新しい飲み物です。カフェインレスで旨味成分が豊富なのでテイスティングするだけで味覚リセットされ唾液分泌を促します。ティーペアリングは味わいフルネスと組み合わせることで咀嚼力を高め感性をみがぎます。ブレンドによって調和思考へつなぎ、ライフスペクトと組み合わせることで五運の浄化にも取り組みます。この上質な水分補給生活は、体の吸収力を高め、心の味わい力を高め、頭の咀嚼力を高め、感動力を目覚めさせるものです。五官にほんろうされず五感をコントロールできる体の若返りが、心の若返りと頭の若返りをバックアップします。

詳しい内容はこちらをタップしてください➡ <https://chalife.net>

味覚が若返ると、体の吸収力、心の味わい力、頭の咀嚼力が高まる



有限会社 ヴィ・ダブリュ・ストーク 〒420-0046 静岡県英区吉野町 7-12 プリエール吉野 406 info@vw-stork.co.jp