人類と地球を救う

マクロビオティック

＝心と体と魂をランクアップさせる食事法・生活法＝

Natural foods
& goods Shop
あい・むっから
I・MUKKARA

＜メッセージ＞

今、私たちのまわりを見回してみると、アトピーやアレルギー、肥満、癌、痴呆、不妊や難病の方々がとても多くなっています。また、精神的にも不安定でキレル子供達。その原因は一体何でしょう？ありとあらゆる食品に入っている食品添加物。大量の農薬や除草剤を使い育てられた野菜や果物。放射能照射された野菜、遺伝子組み換え食品。また、大きな社会問題にもなって来た、柔軟剤やシャンプーの香りによる『香害』。皮膚から合成化学物質を吸収してしまう『経費毒』海に流れてしまったプラスティックの『マイクロチップ問題』日々の生活から地球規模の問題まで様々な事柄が問いただされています。本当にこのままで次の世代を担う子供たちに地球をバトンタッチ出来るのでしょうか？私たち一人一人が問題意識を持ち、出来ることから改善して行くことにより、今よりもっと安全で豊かな生活を送れるのではないでしょうか。大切な地球環境を守り、自然が育んだ豊かな恵みを次の世代の子供たちに遺す為に、まず「事実を知ること」そこからからいっしょに始めませんか。

Copyright(c) 2018 i-mukkara. Japan, Inc. All rights reserved.

１．マクロビオティックとは？

２．身土不二

３．一物全体食

４．　陰陽調和

Copyright(c) 2018 i-mukkara Japan, Inc. All rights reserved.

５．マクロビオティックとエシカル・７つの出来ること

１）食品を見なおす

農薬、化学薬品・添加物・白砂糖の入った食品をなるべく避ける。（表示を見る。）
穀物・野菜・果物はなるべく無農薬・低農薬・無肥料・自然農法・有機農法の国産の季節の物を。
輸入物はフェアトレードやオーガニックなど安心安全な物を選ぶ。
基本調味料を本物にかえる。
　塩・醤油・味噌・油・酢など、昔ながらの『本醸造』の物を選ぶ。

２）良い水を選ぶ

身体の６０～７０％は水分。天然水が一番だが地下汚染の心配も。
水道水は塩素が取れる浄水器を通して使う。

３）生活用品を見直す

人や環境の負荷になる洗剤、柔軟剤、シャンプー等の生活品を生分解する物に安全な物に
替える。きれいな空気、土地、環境を守る。香害テロの加害者、被害者にならない。

４）衣料品を見直す

衣料品には思っている以上に薬品が使われています。なるべく、オーガニックコットン
シルク、麻、ウール、竹等の天然素材を選び、長く大切に着れるものを選ぶ。

５）住まい、住空間を見直す

シックハウスの原因になる建材を使わない。防虫剤などは天然の安全性の高いものを選ぶ。
シロアリ駆除の安全な業者さんもいらっしゃいます。

６）心と体と魂の癒し

適度な運動。ストレスをためない。マインドフルネス、バッチフラワーレメディ。

７）デトックス

毒をため込まない。定期的にデトックスをする。小食、減食、ファスティング。

自分や家族の為、人類の為、地球の為になるかを考えてのエシカル購入・エシカル消費。
何処で買うか？誰から買うか？　**貴方のお買い物が世界を変えます。**

―ネイティブアメリカンの言葉―

『我々は７代先の子供たちのことを考えて、今何をしなければならないか考えて行動する』

Copyright(c) 2018 i-mukkara Japan, Inc. All rights reserved.

【参考サイト】

■マクロビオティック関連

日本 **CI** 協会	http://www.ci-kyokai.jp/index.html	
マクロビオティック **WEB**	https://macrobioticweb.com/	
久司マクロビオティック	http://www.kushimacrobiotics.com/	
正食協会	https://www.macrobiotic.gr.jp/	
IN YOU — Journal for the Macrobiotique —	macrobiotic-daisuki.jp/	

■香害・化学物質過敏症関係

CANARIA-UP カナリアップ 香害への理解を日本にもっと	https://support-canaria.com/	
化学物質過敏症支援センター	http://www.cssc.jp/	
■産経ニュース「香害」で体調不良に 誰もに起こり得る化学物質過敏症に注意	https://www.sankei.com/premium/news/180731/prm1807310003-n1.html	
■西日本新聞　化学物質を考える＜上＞ 過敏症患者深まる孤立外来や専門医が足りない	https://www.nishinippon.co.jp/feature/life_topics/article/445225/	

Remake & dépôt

i-mukkara

http://i-mukkara.net/

Tel : 090-6897-7430

Facebook

Instagram

Copyright(c) 2018 i-mukkara Japan, Inc. All rights reserved.

身をむしばむ“ 香害（こうがい）”、

被害者の苦しみを訴え

原因と解決の道を探る映画

『香害１１０番』

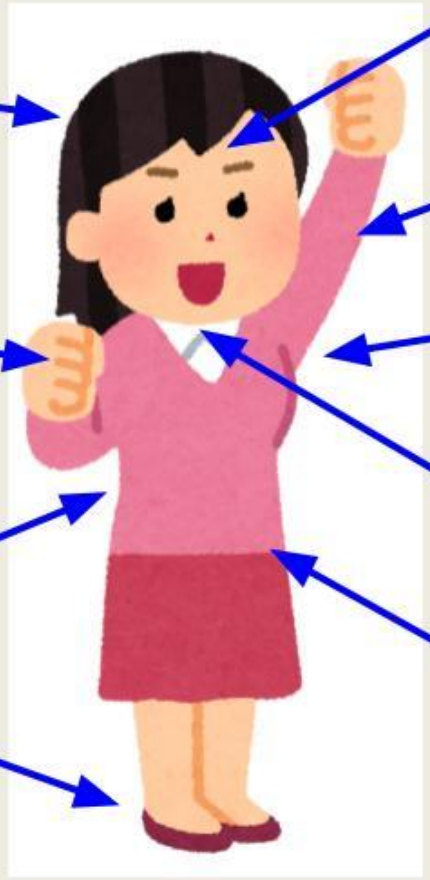
このプロジェクトについて

テレビコマーシャルで盛んに宣伝されている“いい香り”。その香りに含まれている化学物質が人びとの心身をむしばんでいます。いわゆる香害です。被害者の苦しみを訴え、原因を探り香害をなくすための運動に役立つ映画をつくります。

■ラウドファンディング MotionGallery

ps://motion-gallery.net/projects/kougai110

経皮毒 -出口のない毒-



額 6倍

頭 3.5倍

腕の内側 1倍

手のひら
0.83倍

脇の下3.6倍

あご 13倍

背中 17倍

生殖器
42倍

踵 0.14倍

健やかな人生の為の3つの方法

①身体に取り込む
　化学物質の総量を減らす
②体内の化学物質の
　分解排出を促進する
③規則正しくストレス
　の少ない生活