



# おいしく食べて、 ココロとカラダと 宇宙をつなぐ

大地からのいただきものであるエネルギーの良いものを取り入れることで、身体にも良いエネルギーが流れ……お料理をつくる人や生産者さんの「食べもの」への考え方、生き方などが料理や食材にも伝わっていき、さらに良いエネルギーを生みだしていく。

そんな、食べる人、作る人、その誰もが「どのように在るか?」、そして自分がそれを「どのように食べているのか?」という姿勢について、食の達人たちに語っていただきました。



あらゆる渴望は、自分をいい気分にしたリ、本当にあなたが大切にしているものを自分にもたらし選択をするための絶好のチャンスです。あなたは、自分の\*渴望を聞き入れることを選ぶか、誘惑に背を向けるか、あるいは健康的な選択肢を選ぶことができます。渴望は、栄養バランスを求める私たちの身体からのメッセージであることもあれば、たとえば愛の必要性や転職といった、より深い必要性に起因している可能性もあります。満たされない感情の必要性が食べ物に対する渴望の最も一般的な原因ですが、中毒性のある精製食品を食べることも、同じように抵抗不可能と思えるほどの圧倒的衝動を引き起こす可能性があります。

一度食べはじめると、そのつかの間の喜びのせいで、やめるのが難しくなることがあります。誰もが一度くらいは経験したことがあるでしょうが、人は簡単に「食べはじめたら止まらない」症候群に陥ってしまっ

\* 渴望 ある食べ物を無性に食べたくなる症状

## 瞑想によるダイエット

～食べたい渴望を瞑想で満たす方法～

タリカ・ラブガーデン



あなたは、自分に大切なものにつながっています。さまざまな食べ物がどのように自分に影響を及ぼすのか、また必要とあれば食べ物から離れられることが、どんなにいい気分なのかを知っているのです。