

万物の作用曲線

何にでも「適度」というものがある

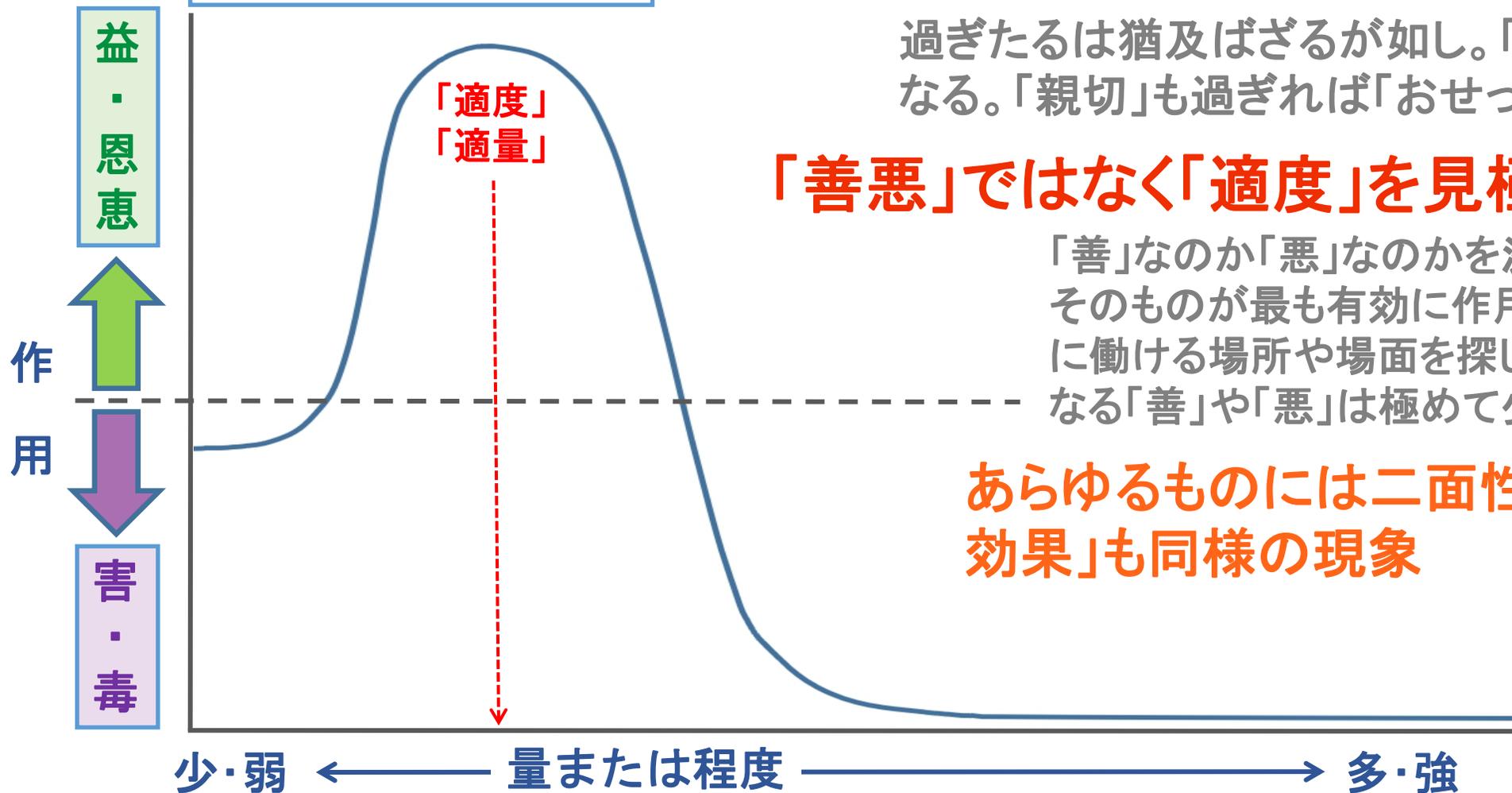
過ぎたるは猶及ばざるが如し。「良薬」も過ぎれば「毒」となる。「親切」も過ぎれば「おせっかい」になる。

「善悪」ではなく「適度」を見極める

「善」なのか「悪」なのかを決めようとするのではなく、そのものが最も有効に作用する量や強さ、最も有効に働ける場所や場面を探し求めることが重要。完全なる「善」や「悪」は極めて少ない。

あらゆるものには二面性があり、「ホルミシス効果」も同様の現象

多ければ「害」をもたらしたり「毒」になったりするが、適量であれば生体の機能を高めることになる。極微量が効くものもある。



食餌の量や回数、栄養素の量、有害ミネラルの量、薬の量、酸素・二酸化炭素・一酸化炭素の濃度、運動の量や強度、精神的・肉体的ストレス、仕事の量、睡眠時間、各種の細菌・ウイルス、放射線の量、電界・磁界・電磁波、親の保護、親切や援助、欲、など