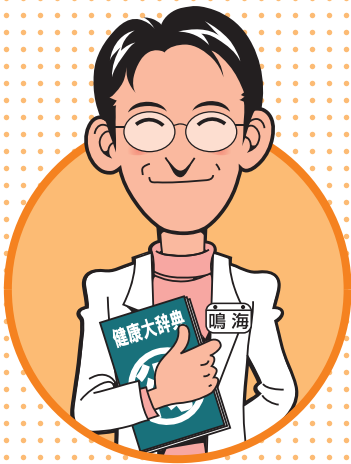


健康タイム



「事が起こる前の何らかの兆し」のことを、前兆といいます。ふだんあまり気にしていないほんの少しの身体の変化が、実はあなたの将来の健康を暗示しているとしたら…。今回は「身体に起こる前兆」を感じた時に、自分で体調を整える方法についてお話したいと思います。

前兆を感じたら…

前回、前々回と、2回にわたって、身体の各所に起こる病気の兆しについてお話をしてきました。「目の疲れは肝臓の疲れ」「耳は老化の目安」「鼻は呼吸器を現す」といった身体のサイン。では、こうしたサイン(前兆)に気付いた時、どうしたらよいのでしょうか？

医学博士の石原結實先生は具体的にこの方法を薦めています。一つめは「食べ過ぎないこと」。病気にかかると、たいていの方は食欲がなくなりますね。これは食欲を時的にストップさせることで、今以上に血液を汚さないようにする、という身体の本能的な反応らしいのです。確かに、犬も猫も調子が良くない時は、まったく食べずに、ただじっとしていますよね。同じ生き物である私たち人間も、時的に食欲を落とすことで、身体が回復してゆくようになります。

二つめは「冷やさなざること」。血液の汚れは、熱によって(身体を温めること)によって燃焼されます。発熱というのは、血液の汚れをきれいにしようとしている本能的な反応なんです。身体が冷えていると、こうした働きがスムーズに行われづらくなりますので「冷やさない」というのは大切な要件です。「食べ過ぎをやめて少食にする」「こたぬ」「身体を温める」とこと。このことを実践することで、血液をきれいに保ち、前兆の段階で病気を予防していくことが大事だと石原先生は仰っています。

食べ過ぎていませんか？

「人は食べる量の4分の1で生きている。残りの4分の3は医者が食っている」これは、エジプトのピラミッドの碑文です。こんなに昔から「食べ過ぎ」を戒める言葉があったとは驚きですね。

ネズミを「毎日飽食させた恰幅のいいグループ」と「2日おきに断食させた貧相なグループ」に分けたところ、太ったネズミのグループは、痩せた方に比べて5・3倍もガンになりやすかったこと。痩せたグループは、2倍も長生きしたことが確認されています。こうした「データからわかることは、必ずしも「食欲旺盛＝健康」ではない、ということ。成長期の子供達には必要不可欠な朝食も、「栄養過剰」な成人にとっては無理をして食べなくても良い習慣ということになります。「今朝は何だか食欲がないな。」と感じたら、簡単な野菜ジュースなどで軽く補ってしまっても良い方法です。石原先生は、栄養面から「インジュー・リンゴジュース」を薦めています。

腹八分目のコツ

現代人を悩ませている高脂血症、高血糖、脂肪肝などといった生活習慣病の主な原因は、ほとんどが「食べ過ぎ」です。わかっているけど、習慣になってしまつとなかなかやめられない「食べ過ぎ」。どうしたら防ぐことが出来るのでしょうか？

お薦めは「良く噛むこと」です。現代人は江戸時代に比べて「噛む回数」が半分以下と言われています。(徳川家康は1度の食事で1465回。現代人は620回だそうです。)ひと口につき20〜30回噛むことを心がけるだけで、食事がずいぶん違ってき

ますが、これは脳の中にある「満腹中枢」と関係しています。「もうお腹がいっぱいですよ。」と、身体全体に教えてくれる「満腹中枢」ですが、実はタイムラグ(時間差)があり「もう、お腹いっぱい!!」と思った時には既に食べ過ぎてているのです。「良く噛む」ことで、こうした時差が縮まりますから、自然に腹八分目が実行出来るというわけです。

また「良く噛む」ことで、唾液が消化吸収に良い働きをしてくれることや、脳の血液循環が良くなることで、集中力を高めたり、認知症の予防にもなります。

「腹八分に病気なし。腹十二分に医者足らず」という日本のことわざからもわかるように「食べ過ぎない」ことの効果は歴然なのです。

次回はもう一つのコツである「身体を冷やさなざること」について、お話したいと思います。

参考文献 石原結實 著

「前兆に気づけば病気は自分で治せる」(三笠書房)

毎週水曜日 AM 9時15分〜AM 9時25分

FM いるか(80・7MHz)で「こころとからだの健康タイム」オンエア中！

プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海 周平

1971年 北海道乙部町に生まれる。
1990年 札幌光星高校卒業後、東京のクリニックなどに勤務し、骨盤調整法、予防医学、ヒーリングなどを学ぶ。
1996年 銀行勤務を経て、家業である株式会社ナルミに入社。
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。
現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら、「心身の健康」に関する情報を、医療情報誌などへの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝える。