



こころとからだの 健康タイム

今年も暑い季節がやってきましたね。スイカやキュウリ、トマトなど、水分の多い食べものが美味しい季節です。旬のものは心身の健康にとても良い影響を与えてくれますので、どんどん活用したいものです。

今回からは、健康・長寿の秘訣ともいわれている「エンザイム」についてお話ししたいと思います。

「うちは○○の 家系だから…」

「うちは○○の家系だからしきょうがない」とか「○○は遺伝だから」といつ言葉、聞いたことがありますか？

○○には主に病名などが入って、半ばその病気にかかるてしまうのはやむを得ないと思つてしまつている場合が多いようです。米国アルバート・アインシュタイン医科大学外教授の新谷弘美先生はこの事について「体質遺伝よりも、食生活や生活習慣の継承が大きく影響している」と著書の中で述べています。

まったく同じ遺伝子を持ちながら、それぞれ異なる環境に暮らしている1,600人ほどの「女性双生児を調べたところ、まったく同じ病気をする確立はわずか2・5%との事でした。また一方では、まったく他人同士である夫婦同士の方が、はるかに高い確率で同じような病気をしていることもわかりました。

家族は同じ食卓を囲んでいるので、味の好みも似てきますね。(自分が嫌いな料理は食卓に並べないでしよう)また両親がいつもエレベーターばかり使っているのに、子供だけ階段を昇り降りしている、というのもありませんよね。(心当たりがあるでしょうか?)

「体质遺伝よりも、食生活や生活習慣の継承が大きく影響している」という新谷先生の説を裏付けるデータではないでしょうか。



健康・長寿の秘訣は エンザイム

著書の中で新谷先生は「健康・長寿の秘訣はエンザイムである」と繰り返し述べています。エンザイムとは、生命活動を支えている酵素のこと。私たちの体内において、身体を常に健康な状態に保つために働いてくれています。

このエンザイムは、体内で様々な生命活動に使われていますが、もっとも多く消費されるのは「解毒」という作業。体内からなるべくリスクをなくすうといつ本能的な働きですから、何よりも優先的に使われます。そのため本来は「身体を常に健康な状態に保つ」という目的のために使われるはずのエンザイムが、あまりにも解毒の作業が多く追いつかない場合にはそちらにまわされてしまい、健康維持に必要なエンザイムが不足してしまうことになります。この状態が慢性的に続くことにより病気にかかりやすい体質になってしまつ、といつわけです。ちなみにエンザイムが「解毒をしなければならない」と判断をする要素には(過度の)飲酒、喫煙、暴飲暴食、ストレスなど、ふだんから「身体にあまり良くない」と言われているものが当てはまります。

こうした要素を出来るだけ取り除いて、エンザイムを浪費しないことが「健康・長寿の秘訣」といつことですね。

人間は本来病氣になら ないようになっていて

病氣というのは「不自然な食生活」と「不自然な生活習慣」が長期にわたつて続いた結果、蓄積されたものが表面に出てくるも

のようです。新谷先生は「人間の身体はもともと何重もの免疫や防御のシステムに護られているので、基本的には過度に不自然なことをしなければ多少のことでは病氣にはならない」とも仰っています。ふだんの心がけが、いかに大切かわかりますね。

また「生活習慣病」とは、本当に自己管理欠陥病である」とも仰つて、「病氣にならない食生活・食習慣」といつのは「身體がなるべく解毒をしなくてても良い食事」とり、「身體が解毒しなければならない要素を素早く排出出来る生活習慣」を、ふだんからいかに実践出来るか、といつとにかくかつてじるようですね。

新谷先生の治療と指導方法は「人間は本来病氣にならないようになっていて」いう考え方に基づいています。「自然な食べ物」を食べ、「自然な生活習慣」を送つていれば、病氣にはならない、という新谷先生のお話。次回から、さらに詳しく紹介していくたいと思います。

参考文献 新谷 弘美著「病氣にならない生き方」(サンマーク出版)
毎週水曜日 AM9時15分～AM9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。
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じて伝えている。