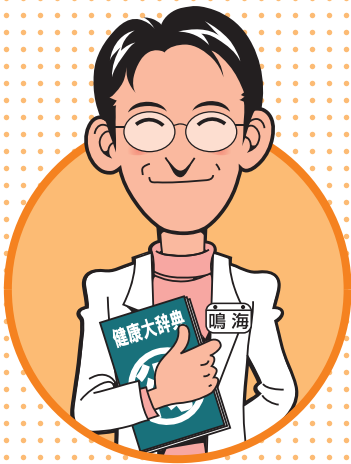


健康タイム



夏らしく暑い毎日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしですか？
今回も前回に引き続き、「人間は本来病気にならないように出来ている」という新谷弘美先生のお話しを紹介したいと思います。

胃相と腸相？

突然ですが、質問です。

「日本人とアメリカ人、腸が長いのはどちらでしょう？」

正解は、日本人。アメリカ人の1.2倍の長さがあるともいわれています。

新谷弘美先生は、長年胃腸の専門医として多くの患者さんの胃腸を診てきました。その結果「顔に人相があるように、胃や腸にも胃相・腸相がある」ということがわかったそうです。新谷先生は1960年代からアメリカと日本を行ったり来たりして多くの患者さんを診てこられたわけですが、当時の日本人の腸相は、本当にきれいだったとの事。一方でアメリカ人の腸は硬くて厚い傾向にあり「同じ人間の腸なのに、人種によっても違うものなのか」と驚いたと言います。また、「一見腸とは関係のないように見える病気の人も、腸を診てみると腸相が良くない、ということもわかり、あらためて「人間の身体はすべてつながっている」と「腸は特に大切な役割を持っている」とを実感したそうです。（便秘と吹き出物の関係はよく知られているところですね。）

ちなみに、人間の腸の長さは身長約5倍ですが、ライオンは約4倍、馬は約10倍です。「肉食動物は草食動物よりも腸が短い」ということになりましたね。これはおそらく、動物性の食べ物が植物性の食べ物よりも腐敗するスピードが速いため、その分早く体外へ排出する必要があるからではないでしょうか。

ここであらためて冒頭の質問「日本人とアメリカ人の腸」を考えてみると、長い腸を持つ日本人には、欧米型の肉類中心の食生活は本来馴染まない、ということがわかります。（アメリカ人の腸が短いのは、肉類を多食しているからでしょう。）

農耕民族として、長い間穀類と野菜、魚介類を食べてきた日本人の食文化を、身体はしっかりと記憶しているのです。

健康のカギは「エンザイム」

日本人に馴染まないはずの食生活が、戦後ずっと続いてきたわけですから、生活習慣病を始めとする様々な現代病の増加は、ある意味当たり前のことなのです。

健康の源となる「エンザイム（酵素）」は、体内から毒素を排出する「解毒」という働きにおいて、もっとも優先的に使用されてしまいますから、なるべく「体内に毒素を取り込まない、発生させない、速やかに排出する」ということを、最優先で意識する必要があります。

腸相が悪化するような食生活は避け、日本という風土が育んできた伝統食を見つめ直すことが、「エンザイム」の浪費を防ぎ、さらに「エンザイム」を活性化させるコツでもあります。

新谷式エンザイムセラピー「3・5・7」の考え方

新谷先生は「エンザイムを豊富にとり、浪費を防ぎ、活性化することが出来れば、病気にはかかりづらくなる」と仰っています。またそのためには「自然のリズムに則した規則正しい生活を送ることである」とも述べています。

先相から受け継がれた遺伝子と生命活動を支えているエンザイム、そして体内に生息している微生物は、私たちの生命を司る最も基本的な3つの要素です。

この3つの「コミュニケーション」が円滑に進むためには「血液とリンパ、胃腸、尿、呼吸、気」の5つの流れを良くすることが、とても大切なのです。

新谷先生は、この3つの要素と5つの流れを良くする方法として、次の7つの健康法を提唱しています。

＜新谷式7つの健康法＞

- ① 正しい食事：胃腸の流れを良くする
- ② 良い水：全身の体液の流れを良くする。特に血液、リンパ、尿の流れを良くする
- ③ 正しい排泄：胃腸・尿の流れを良くすることで、血液・リンパの流れも良くする
- ④ 正しい呼吸：呼吸の流れを良くすることで、酸素を運ぶ血液の流れも整える。自律神経のバランスを正す
- ⑤ 適度な運動：血液・リンパの流れと呼吸の流れを良くする
- ⑥ 上手な休息・睡眠：気の流れ、胃腸の流れを整える
- ⑦ 笑いと幸福感：気の流れを良くし、5つの流れすべてに良い影響を与える

こつとした最も身近な生活習慣をひとつひとつ見直すことで「病気にかかりづらい身体」になることが可能です。皆さんもぜひチェックしてみてくださいね。

参考文献 新谷弘美著「病気にならない生き方」(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、家庭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、「自身の健康」に関しての情報を、医療情報誌などの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝える。