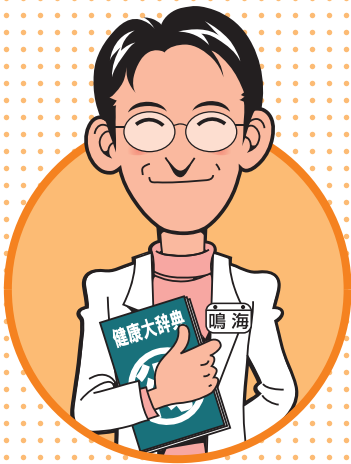


健康タイム



紅葉のきれいな季節になりました。残り少ない秋の日を十分に満喫したいものですね。今回も引き続き、「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を紹介したいと思います。

あなたは誰ですか？

「あなたは誰ですか？」…何だか変な質問ですね。

「私は〇〇です」と名前を答える人や「日本人です」と答える人、会社での役職を答える人もいるでしょう。ではもっと根源的に、私たちは一体何者なのだろうか？と考えてみることにしましょう。

経営コンサルタントとしても有名な船井幸雄さんは、同じような質問を受けたことがあるそうです。その時に相手側が教えてくれた答えは、

「あなたは船井幸雄という名前だけれども、それは誰かがつけたものだ。船井家の一員というのも、船井総研という会社の代表であることも、東京都民であることも、日本人であることも、実はいつでもそうじゃなくなる可能性があることばかりだ。しかし地球人という自然の一部であることだけは動かすことが出来ない事実だ。」というものでした。

確かに名前も、勤務先も、国籍も、状況次第でいつでも変わってしまう可能性がありますが、でも「地球人」ということだけは変えられません。(宇宙人である場合は除きます…)

移り変わっていく時代の中で、常に不変の法則として存在しているこの事実が冒頭の質問への答えになります。

私たちは「自然の一部」なのです。

それは自然なことですか？

ここで私たちの生活を二度見直してみよう。先ず起きてから何をしますか？…トイレに行く？まあ、それはいいでしょう。(笑)次は朝ご飯でしようか。では「朝ご飯」には

何を食べますか？

別に朝ご飯に限ったことではないのですが、私たちの身体は基本的に「水」や「空気」「食べ物」といった外部から摂取するものの影響を大きく受けています。こうした体内に摂り込まれるものが、もし本来の自然の姿とはかけ離れたものだったとしたら、自然の一部である私たちにどうして何らかの影響はないものでしょうか？

例えば、食べ物が自然の摂理によって腐敗してしまつことを人工的に先延ばししたり、香りや味を引き立たせたりするために使用される「食品添加物」は、人間が化学的に作っているものです。また「食塩」として流通している塩化ナトリウムも、流通の効率を良くするためのために天然の海水塩から多くのミネラル分を取り除いて精製されています。他にも白砂糖が、黒砂糖から精製される時点で多くのミネラル分を失っていたり、本来固まっていた状態が当たり前であるはずの植物性油が化学溶剤によって「マーガリン」という固形物になっていたり、と様々なところで「自然ではない状態」の食べ物が溢れています。

さらに化学農薬や化学肥料の使用過多などが原因で、収穫される野菜に含まれる栄養素が極端に減少しているとも言われています。

生活の様々な面で「それは自然なことですか？」と問い直してみる必要があります。



※食品添加物として扱われているものでも、重曹やベーキングパウダー、にがり、寒天、ゼラチンなどのように昔から家庭の台所においてあるようなものは、自然の状態に近いことから安心出来る添加物といえるでしょう。

自然の摂理に従おう

電子レンジで加熱するということにも、新谷先生は「一抹の不安を抱いているようです。」

電子レンジは「超短波の電磁波を照射することで、内部の水分子を1秒間に2万回もいわれる速度で振動させる」ことで食べ物を温めます。これは自然界ではちよつと考えにくいスピードのようです。そういった不自然な振動を与えられた食べ物は、いったいどんな状態になってしまっているのでしょうか？電子レンジで沸騰させた水とやかんで沸騰させた水とでは、植物の成長に大きな違いが出るとも言われています。

「自然の摂理」からかけ離れた便利過ぎる生活は、私たちが本来持っている能力をどんどん退化させているのかも知れません。

「自然に存在しているものは、すべて必要だから存在している」という新谷先生の言葉を噛みしめ、自然の一部である私たちの身体が発する声に、素直に耳を傾けてみる必要があるのではないのでしょうか。

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、「自身の健康」に關しての情報を、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。

参考文献 新谷 弘美 著 「病気にならない生き方②」(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！