



ここからだの

健康タ

寒い毎日が続いているが、いかがお過ごしでしょうか？

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。

デトックスしていますか？

私たちの健康の源であるエンザイム（酵素）は主に食べ物から摂取されます。取り込まれたエンザイムは、体内において免疫力を維持したり、病気にかかりにくくしたり、といった様々な働きをしてくれますが、エンザイムが最優先されて使われることのひとつに「解毒」という働きがあります。

生命に危険を及ぼす可能性があるものが体内に入ってきた時には、何よりも優先してその毒物を排泄（または中和）する、というエンザイムの働きがあるからこそ私たちは安心して生活が出来るわけですが、あまりにも「解毒」にばかりエンザイムが消費されてしまうと「免疫機能を維持して健康の源となる」という働きが充分に発揮されず、病気にかかりやすくなってしまいます。

エンザイムが本来の力を発揮するためにも、タバコの吸い過ぎやお酒の飲み過ぎを控え、食品添加物や化学薬品、環境ホルモンなどをなるべく体内に取り込まないよう心がけ、同時に、身体に取り込んでしまった（または体内で出来てしまつた）毒素を速やかに排泄すること、つまり「デトックス」がとても大切になってきます。

新谷先生は「身体にやさしいデトックス法」として、4つの方法を紹介しています。

①**食べて出す**…毒素を吸着して一緒に排泄されたり、有害物質を無毒化したりする食べ物を摂取する（例 玉ねぎ、ニンニク、しょうが、ごぼう、こんにゃく、玄米、ゴマ、ひじき、ワカメなど）

②**よい水を飲む**…良い浄水器を通した水や、天然のミネラルウォーターなどを摂取する（人体の70%は水分であるため）

③**体液の循環を良くする**…入浴やマッサージ、ストレッチなどで体内の循環を促し、新陳代謝を活発にする

④**便で出す**…食べ物を摂取すると約24時間後に

は排泄されるため、毒物を体内に留まらせるリスクが少なくなる

デトックスの効果を重要視している健康法では「食事と同じ回数の排便があつて当たり前」としているところもあります。4つの「デトックス」のコツをつかんで、快便生活を心がけたいものです。

健康・長寿のための生活習慣

新谷先生は「デトックス」を心がけたうえで、実践してほしうづらつかの「健康・長寿のための生活習慣」を提案しています。

①**腹式呼吸**…息を吐いた時にお腹をへこませ、吸う息と共にお腹を膨らませる呼吸法。特に吐く息に時間をかけることで、自律神経のバランスを整える効果がある。

②**口呼吸より鼻呼吸**…鼻粘膜が雑菌の処理や湿度の調整などをしてくれるので、免疫力がアップする。東洋医学では「口は胃腸と同じ消化器」「鼻は肺や気管支と同じ呼吸器」と明確に役割を分担している。（ふだんから口を開じること）を意識するといよ)

③**運動とストレッチ**…適度な運動は体液の流れを良くし、体温を上げたり新陳代謝をよくしたりする効果がある。ストレッチやウォーキングなど無理なく続けられるものがオススメ。

言葉が現実を作つている。これは新谷先生が著書の中で述べているお話をです。

歯の構成がそのまま理想の食べ物バフノスに反映されているように、私たちの身体のつくりは自然の摂理を教えてくれています。「口がひとつで耳はふたつ」ということは「話し上手よりも聴き上手が円満な人間関係に役立つ」とそして「発した言葉は2倍の威力を持つて自分に入り込んでくること」を表しているのではないでしょつか。

発する言葉を前向きにすると、気持ちの持ち方を前向きに変化します。気持ちが前向きになると、知らず知らずのうちに行動も前向きになります。周りの状況も変化してきます。そしていつの間にか「幸せの輪」の中に自分がいることに気づくでしょ。

「エンザイムは、心身が心地良いと感じた時に、最も活性化される」（新谷弘美）

「言葉のチカラ」を意識することで「心身が心地良い」と感じる状況をつくつてみませんか？ 前向きで明るい「言葉のチカラ」は、きっとあなたの周りの人たちのエンザイムも活性化させてくれますよ。

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「こころからだの健康タイム」
オンエア中

言葉のチカラ

他に、昼寝などのこまめな休息もエンザイムを活性化させる効果があるようです。

心身の声に素直に耳を傾けてみると、こうした習慣のひとつひとつが、あなたを「健康・長寿」へと導いてくれるところが実感出来ると思いました。

「脳は単に思つてゐるだけのものより、言葉としで聞いたものに敏感に、強く反応する。だから

プロフィール



鳴海周平

1971年 北海道乙部町に生まれる
1990年 札幌光星高等学校卒業後、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、家庭菜園のある株式会社ナカルミ入社。
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。
現在は株式会社ナカ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」に関する情報誌を編集・発行する。