



平成21年11月号

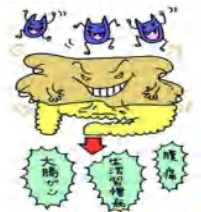
## 腸を軽視した現代人のツケ part1

健康問題の根底にあるのは「腸の管理のまずさ」です。米国のトム・スペース博士は「整腸を行わなければ、健康の回復などありえない」と述べています。頭や歯や胃は痛みで知らせます。痛みを告げない腸を粗雑に扱ったために、何年もたってから泣きを見ることになったのです。腸を健康で快調に保つ方法を知ることは、病魔を遠ざける一番の近道です。しかしこれまでの食習慣と縁切りできなければ、束の間の線香花火のような結果しか得られません。腸の管理を実施してもその結果はすぐに現れません。長年かかって生じたトラブルを治すには数カ月、あるいは数年かかる事さえあるのです。また、食事療法のように、もたらず結果は同じでも、長期にわたって行わなければならないものもあります。

都市の下水処理システムが故障したらどうなるか想像してください。あるいは下水管のあちこちに何か詰まり、汚水が流れなくなったらどうなるか？間もなく危険な状態となり深刻な衛生問題が人々の健康と社会を脅かすこととなります。

現代人——特に産業の盛んな国々に住む人ほど、深刻な腸のトラブルを抱えています。それに引き換え、自分の土地になじみ、豊かな自然に暮らしている人はそうした悩みをあまり経験せず、憩室炎や大腸炎といった病気をほとんど知らないのです。人は環境と、生活習慣によってダメージをひどく受けています。さまざまな調理方法・加工・化学処理、防腐処理が施された食物は、体の中ではよい反応を起こしません。また、食材が劣悪なために、体はきちんと栄養を得ることができないでいます。科学的な方法や、痩せた土壌で育った食物は、人間の健康に必要なビタミン、ミネラル、酵素をろくに含んでいないのです。現代人は栄養バランスが、かたよったまま、成人してしまったといっても良い程です。人体に必要な栄養の不足は体内で繰り返されているさまざまな作用を狂わせ、病気、不調、精神的不安定となって現れてきます。それだけでなく、加工処理によって活力を失った食物は、繊維質がひどく不足しており、おまけに新鮮な水も極端に少ない為にカサカサ、ドロドロ、ネバネバ、ベタベタしています。そのため、食物は腸の中をスムーズに通過して行かず、ニカワのように内壁にくっついてしまい、体外に排出されにくい状態となっているのです。この種の食物を絶えず食べていると、困った事態へまっしぐらに進んでしまうことになるのです。残念なことに、このプロセスは人生の早いうちに始まります。こうした「自家中毒」症状を起こすその他の原因は、現代人の心にのしかかるストレスや緊張です。こうした悪条件が重なると、まず、人体における下水道（腸管）が詰まり始めます。質の悪い食生活のせいで腸壁に宿便がこびりつくようになると、腸の働きが弱まり生命維持に必要な栄養素が不足してきます。これは社会生活で言うと、電力や水道の供給の不足に等しくエネルギー循環が妨げられ、組織全体の機能がみるみる衰えてくる状態です。しかも宿便は悪玉菌の絶好の繁殖場所となってしまいます。大腸の壁を覆っている厚い粘膜はさらに肥厚して、腐敗を促進し、腸壁に網の目のように広がっている大腸の毛細血管は、毒素などの有害な物質を吸い上げ始め、すべての組織・器官が血液を通して有毒物質を取り込むようになってしまいます。これが生理学レベルでの「自家中毒」の始まりです。しかし、免疫力をつけ、病気知らずになるのは、決して不可能なことではありません。体内の老廃物の量を最小限に抑え、体の成長や修復のために新鮮で良質な栄養を供給していれば、老化も死もずーっと先に延ばすことが可能なのです。老廃物の腐敗・発酵によって生じた、体にとって有害な「ガン細胞などの最終生成物」は、血液、リンパ液その他の体液の中へ簡単に入り込んでしまいます。

——汚れた腸が病気を作る バーナード・ジェンセン著——



あなたの美しさと健康をサポートします。

酵素パワーがあなたの健康を守ります。