



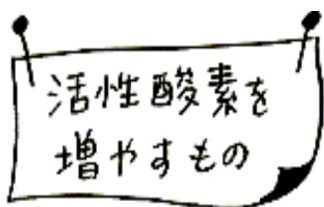
# むびょうニュース

腸が冷えると便秘や低体温、その他多数の症状が出てきます。腸を温め体質改善しましょう。

## 食べ過ぎは酵素のむだ使いをまねく

生体酵素の残りの20%が、体の傷の修復やとりこんでしまった化学物質などの解毒を行う修復・解毒酵素です。ところが、食べ過ぎの人の場合は、80%の酵素では消化が追いつかなくなってしまいます。そうすると、90~95%もの大量の酵素が消化に動員されるため、解毒や修復に酵素の原料のアミノ酸がまわってこなくなってしまう。特に油物や動物性の食べ物は消化に時間がかかるため、これらを食べ過ぎると胃にもたれたり、胸やけがしたりして、酵素のむだ使いが起こります。肉や魚、卵やハム、ウインナーソーセージ、ハンバーグ、チーズやバターなどの動物性の食べ物は、胃を通過するのに3~5時間もの時間がかかります。タンパク質の結合がたたくて分解しづらい動物性たんぱく質や、体内で燃焼しにくい動物性の脂分の分解には、大量の酵素が必要なのです。一方、煮炊きした穀物や野菜では、胃を通過する時間が1時間たらずなので、動物性の食べ物に比べると、使う酵素を3分の1から5分の1に節約できるのです。

肝臓には2千種類もの酵素が集まって、700種類にも及ぶ働きをしているといわれています。肝臓は、まさに人体の化学工場と呼んでもよいでしょう。その肝臓の酵素も、食べ過ぎていると消化活動にもっていかれてしまい、肝臓にまわってこなくなります。そうすると、肝臓が担う毒性物質の解毒や、アミノ酸やホルモン、免疫物質の合成などの働きが悪くなり、血液中に老廃物が垂れ流されて血液が汚れることとなります。けれど断食をすると、消化に使っていた80%の酵素の原料のアミノ酸が、すべて修復や解毒にまわされるようになります。そのため、体には劇的な改善効果が現れるのです。例えば、やけどなどの場合や傷や骨折の治りが非常に早くなります。断食の効能は、体内酵素を温存し、むだ使いをなくすことで新陳代謝能力を高め、若々しい体を維持することにあるのです。



食べることは食べ物を胃腸で燃やすことでエネルギーを得ている状態です。「食べ物を酸化させ、酸化(熱)エネルギーを得ること」と言ってもよいでしょう。ここで問題なのは、酸化によって活性酵素という燃えカスが大量に発生し、様々な悪さをするという事なのです。本来は病原菌などを攻撃し、排除する為に使われる活性酵素ですが、過剰な活性酵素は、血液にダメージを与え貧血の傾向をつくらしたり、ベタベタ、ドロドロの流れの悪い血液をつくりだしたりします。その結果、肩や首がこるなどの症状や節々の痛みが出てきます。また、過剰な活性酵素は細胞を破壊し、アトピー性皮膚炎のような症状を引き起こしたり、遺伝子に傷をつけてガンになりやすい状態をまねいたりするものです。酸化は「老化」と呼んでもよく、この老化を引き起こす活性酵素によって生じた過酸化脂質を、体に取りつく「サビ」ととらえると分かりやすいと思います。人間は、食べる量が増えるほどにサビも増えていきます。夜、私たちが寝静まってから、肝臓や腎臓が酸化によって生じたサビを落とす作業をしてくれているのです。ところが、夜遅くに食べると、胃腸のなかで一晩中食べ物が酸化し続けるので、サビが蓄積します。そして、血管や細胞がサビついて、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などのかたく脆くなる病気をまねいてしまうのです。言い換えれば食べなければ酸化作用に歯止めがかかるのです。