



# むびょうニュース

インフルエンザが流行する時期が近づいてきました。早めの予防に板藍根と、口腔ケアにのどピタや「味ツツ」、プロ「グリーン」を!

## 酵素生活＝腸を守り、我が身を守る事

日本の「病気大国」の根底には、食の問題があります。ほとんどの食品に含まれている食品添加物などの化学物質の横行は目に余ります。環境汚染も深刻です。少し前に騒がれたダイオキシン、最近では微小粒子状物質PM2.5、黄砂、電磁波（電子レンジのマイクロ波）などの騒ぎも甚しいです。中国からは他にも、毒まみれの食品輸入の問題もあります。この悲惨な状態からわが身や家族を守るには、どうすればいいのでしょうか？病気や不調の原因を知り、それに対処して行かなくては健康は保てません。病気が治る食事療法の徹底指導により、胃炎、腸炎はもとより腰痛、頸痛、膝痛、坐骨神経痛などといった痛みはとれ鼻炎、喘息、頭痛もほとんど完治します。治療の根源は、「汚れた腸の改善」です。これをやらなければ、治療率は半減します。そして、その若々しい腸を保つのに欠かせないのが「酵素たっぷりの食生活」です。



私たちの身体を冒す病気には、大きく分けて急性病と慢性病の2つがあります。急性病と言うのは、例えばウイルスによるインフルエンザや肺炎、熱中症や食中毒による腸カタルなどです。突然、血管が詰まってしまう脳梗塞や心筋梗塞もある意味そうです。これらに対するのが慢性病です。これは、生活習慣病と言われるものや老化現象に伴って現れる病気です。現代人を苦しめている、がんや糖尿病、高血圧症、アルツハイマーなどです。西洋医療というのは、急性の疾患には威力を発揮します。水晶体が混濁した白内障ならその水晶体を除去し、冠動脈が狭くなる狭心症ならその冠動脈を拡張します。腸が詰まる腸閉塞なら開腹手術などを行い、その詰まりを解消したりします。西洋医療の重要性、必要性を重々認めたくて言いますが、これらはあくまで対症療法です。ここで問題なのはなぜ水晶体は混濁したか、なぜ冠動脈、腸は詰まったかを疑う視点が欠如している事です。その原因を正さなければ、病気はまた同じように起きてしまうのではないか、そういう事を考えての治療がなされなければいけないと思うのです。更に良くないのは、根本原因を放置したまま対症療法を「薬」で行うことです。患者の薬漬けです。薬を長期間飲み続けた先には、間違いなくそれらの害は生じ、それも、前の病気より恐ろしく悪いものになっているケースが多いのです。医者自身が病気を予防する手立てが本当に分からない為に、自ら発病してしまっていること、西洋医療というのは「上手に検査できる医療」であって「予防する」とか「健康にする」といったことに背を向けた医療なのではないか、たしかに予防医学という言葉も最近よく耳にしますが、全体を見渡せば、まだまだその意識は相当に薄いのだと思っています。医聖と言われる古代ギリシャのヒポクラテスは、多くの名言を残しています。「満腹が原因の病気は、空腹によって治る」「病人に食べさせると、病気を養う事になる。一方食事を与えなければ、病気は早く治る」これらの言葉が、今から2400年も前に言われているのです。

「酵素」がつくる腸免疫力 鶴見隆史先生



- 病院に頼ると、病気になる
- 慢性病は腸内腐敗から起こる
- その食生活がさらに病気をつくる
- 腸を汚染する食のスタイル
- 汚れた腸をもとに戻すファスティングのすすめ