



むびょうニュース

12月から3月にかけて狭心症、心筋梗塞などは、夏の暑い時期に比べ倍近く増加します。入浴するときは体が冷えたままいきなり熱いお湯に入ると血圧が上がる場合があります。また、室内でも温度差のあるところは注意してください。

カラダは食べた物でできている

カラダに病気や不調があるなら、「いつもの食事を見直そう」というサインかもしれません。体は呼吸器系や循環器系などさまざまな「組織」から成り立っていて、その「組織」はいくつかの「臓器」で構成されています。そして、それらの「臓器」はすべて「細胞」で作られています。薬はこれらのうち「組織」または「臓器」にしか働きかけません。私たちの体は日々老化に向かっていくため、細胞レベルは低下するしかなく、病状の改善は期待できません。それでも細胞は新陳代謝しているので、適切な栄養を補うことで、いままでよりもより高いレベルで細胞を活性化させられたら、体の不調などの悩みも改善が期待できるのではないのでしょうか。

考えてみたら当たり前ののですが、体は口から入れたもの、自分が食べた物でできています。（赤ちゃんの場合は、お母さんが食べたものですね）。そしてその食べ方や頻度も、ものすごく大事だったのです。体調が悪い時に、体に負担を強いるものは口から入れないような食事や食べ方をしてみることは、病院に行って薬をもらうことよりも有効なことが本当に多いのです。病院を受診する前に、今までの食事で、「いらなかったものは何だろう」「やめた方がいい習慣は何だろう」って考えて、ぜひそれを実践してみしてほしいですね。カラダはいろんな細胞が集まってできているのですが、どういう栄養を与えているかでその細胞のレベルが決まってしまうのです。

私たちが普通に食べているものの大半は、たかだかここ50～60年くらいの歴史しか経っていません。終戦後に始まった学校給食で、ずっと長い間和食オンリーだった日本人の食生活に牛乳とパン食が導入されました。戦前から数百年レベルの長い間、野菜と雑穀中心だった日本人のカラダ。そこに、牛乳やパンをはじめ、バターやベーコンやステーキ、ハンバーグなど、いきなり脂肪分・糖分・高めのハイカロリーの欧米食が入ってきたわけです。もう今ではマックもケンタッキーもトーストの朝食もすっかり定着しちゃってます。日本人のカラダ的に、経験の浅いモノを常食にしているわけです。

栄養過多な食材を分解するのに必要な体の機能、とくに「酵素」が、絶対的に足りていない状況です。それがたぶん一番問題でしょう、と私は考えています。分解が追い付かないところにドッカン・ドッカンと脂肪たっぷりの油やバターやベーコンやステーキや焼肉、あげくにポテトチップスとかフライドチキンなんかが、毎日手を替え品を替え休みなく放り込まれて来たら、どうなると思いますか？ゴミがあふれたゴミ箱、見たことあるでしょう？あれです、あの状態。もうカラダのキャパシティはとっくに超えて飽和して、ゴミが散乱するように、消化しきれない食べ物であふれかえってしまいます。「でも、そんなの見えないし～、アレルギーにもなってないし～」そう思ったあなた。見えないからいいや、という話ではないんです。その消化できずに余ってしまっている食べ物は、カラダの中でどんどん「腐って」いくのです。これはまだ病気になってない人も同じで、たとえ今、自覚症状が無くたって「病気予備軍」なんだってことなんです。ゴミ箱が溢れかえってしまうのは、自分のキャパ以上に負担の大きい食事を摂り続けていたら誰でも同じなんです。「食べたもの」だっていつまでもそのままの姿じゃないということ、「諸行無常」の世の中なのです。その体内で腐った食べ物が、カラダの酸化（＝老化）を促進したり血液などの体液を汚したり、その排出を妨げてしまったりして、ある日病気というかたちになって表面化してくるのです。



画像はイメージです