



むびようニュース

冷たい飲み物などをたくさん摂っていると、夏バテし、熱中症になりやすく、また、秋の寒暖の変化にカラダがついていかなくなり、体調を崩します。この時期から食生活に注意しましょう！

1日2食でたちまち健康になれる！

われわれ文明人は食べ過ぎて、高脂血症、高血糖、肥満、高血圧、痛風、脂肪肝、ガンなどの生活習慣病にかかって、苦しんでいる。生活習慣病以外のアレルギー性疾患、自己免疫性疾患（リウマチ、潰瘍性大腸炎、クローン病…）、精神神経疾患…の原因も「食べ過ぎ」と無縁ではない。「食べ過ぎ」と「運動不足」が病気を引き起こす。腹「十二分」から「四分」を引くと「腹八分」になり、たちまち健康になれる。つまり、「1食分」抜くとよい、ということになる。一番生理にあっているのは朝食を抜くことだ。朝は、吐く息が臭い、目ヤニや鼻くそが溜まっている、尿の色が濃い…などからわかるように、体内、血液内の老廃物の排泄時間帯である。人体の生理には「吸収は排泄を阻害する」という鉄則がある。食べれば食べるほど、消化をする為に血液は胃や小腸に集まり、排泄臓器である大腸、直腸、腎臓、膀胱への血液の循環量が少なくなる為、そうした臓器の働きが低下して排泄力が低下する。「逆もまた真なり」で、「食べない」と、胃、小腸に血液を集中させる必要はなく、その分排泄臓器への血流がよくなり、排泄力が旺盛になる。「断食」を経験された方は、ご存じの通り、数日～1週間の断食中は、口臭、舌苔、濃い尿や痰、黒い便（宿便）、帯下、発疹（特に皮膚病の人）など排泄現象のオンパレードにびっくりするものだ。それは漢方医学でいう「万病一元、血液の汚れから生ず」の血液の汚れが排泄され、病気の治癒、健康の増進に向かっている状態である。朝食のことを英語で「breakfast」というが、これは「fast（断食する）」と「break（やめる）」から成っており、就寝中の「断食」状態をやめて食べる食事、という意味だ。

昔のように、日の入りとともに就寝し、日の出とともに起床して「朝めし前」の肉体労働（農作業）をした後に食べる、ご飯に味噌汁、漬物、魚…くらの粗食は、必要なものだっただろう。しかし、われわれ現代人は、夜遅くまで働き、それからアルコールを飲みながら夕食を食べ、時にはその後にラーメンなどの夜食を食べたりして、深夜に就寝し、5～6時間の睡眠の後、起床したときには、まだ胃袋に食べ物が残っていることも少なくない。よって朝は「食欲がない」という人も多いが、それでも「朝食を抜くと健康に良くない」という医学者や栄養学者の指導のもと、食べたくもない朝食を無理して食べると、食べ過ぎ＝腹十二分になり「メタボ」をはじめとする種々の病気に「まっしぐら」ということになる。よって、「朝から食欲のない人」は食べないことだ。食欲がある人でも、メタボのほか、種々の病気を抱えている人は思い切って朝食抜きを実施されたらよい。朝食を抜くと「元気が出ない」「フラフラする」などという人は糖분을補ってあげると事足りる。何しろ、脳、筋肉をはじめ、人体を構成する60兆個の細胞の唯一のエネルギー源は糖なのだから。胃腸に負担をかけずに糖분을吸収する方法として、熱い紅茶にハチミツや黒糖を入れたり、液体酵素を飲まれることをおすすめする。

糖尿病、肥満、高脂血症、こうした病気から引き起こる動脈硬化、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞、ガンなどの病気は「糖」が原因なのではなく、糖をはじめ、脂肪やたんぱく質の摂り過ぎ、率直に言えば、単なる「食べ過ぎ」が原因なのだ。生きていくために大切な酸素（空気）も吸い込みすぎる（過呼吸症候群）と、痙攣や失神を起こす。水分も摂り過ぎると、下痢、むくみ、高血圧、痙攣などを引き起こす水中毒に陥る。何事も、「過ぎたるは及ばざるが如し」なのである。よって、「糖」を制限すること、「糖質制限食」「低炭水化物ダイエット」の理論は、現代人の「食べ過ぎ」の習慣の上に咲いた徒花と言えよう。 「糖質制限」は危険！ イノクラニック院長 石原結實



**「糖＝毒」、「糖は老化を促す」、「人類は肉食動物」
「がん細胞は糖を好む」……
勘違いばかりの糖質制限賛成派の主張を徹底論破！**