



「極少食」がいいと解明されてきた体内の諸要因 (無病法-極少食の威力 part II)

《**活性酸素**》 どんなにいいものを食べても、エネルギーへの変換の過程でかならず活性酸素が発生する。細菌などの異物の処理に使われる意味では有用なのだが、余分な活性酸素が周囲の組織や遺伝子などを傷つける。現代の一般の食生活では、過食のほか添加物や残留農薬などが原因で、活性酸素が大量に発生していて、体を猛烈に『錆び』つかせている。『極少食』では、そうした活性酸素の発生が必要最小限に抑えられる。ストレスによって交感神経が緊張にさらされ続けると、ただそれだけで、白血球の中の顆粒球が本来なら細菌に対する攻撃のために用いる活性酸素が、炎症をもたらす。

《**体内酵素**》 食物の消化や組織の代謝(生成・分解)など、体内の化学作用(約5千種類)を司っている体内酵素も、『極少食』ではその消費が格段に抑えられ、最大限効率よく機能する。昔の日本人のように米や野菜だけで、立派なカラダができるのも、植物性アミノ酸を利用するたんぱく質合成酵素の働きによるものである。森下敬一博士によれば、もともと体蛋白質は肉の蛋白質より野菜に含まれている粗蛋白からつくるほうが、質的にも効率的にも良い。野菜の場合は同時に、体蛋白質の合成には欠かせない自然の酵素の他、ビタミンやミネラルも豊富に提供してくれる。したがって、食べ物が豊富な環境では、人間にとって肉食はとくに必要なものではなく、むしろ体内酵素の浪費であることを意味している。体内酵素についてもう一つ興味深いことは、人の一生の間に生産されるその量は一定であると考えられている点である。(酵素寿命説)「人が一生の間に食べることができる量には限りがある」という、迷信とも思われてきた古くからの伝承の正しさを裏付けるものとなっている。

《**腸内細菌叢**》 我々人間の腸の中には約300種類、約100兆個の細菌がいる。そしてホルモン・ビタミン・酵素の産生、蛋白質の合成、血圧や血糖の調整、コレステロールの代謝のほか、免疫細胞の約7割が集中している腸との間のやりとりを通して免疫機能に大きく関わるなど、さまざまな生命維持のための重要な働きを担っている。食べ物から得られる実際の栄養効果というものを左右しているのも、この腸内細菌叢に他ならない。ビタミン類は特に乳酸菌を介在して造られるし、体蛋白質の合成もすべてが各種の腸内細菌の働きによるものである。反対に、悪化した状態では、どんな栄養豊富な食事をしても、その効果は得られない。肉、卵は、過食の場合腐敗しやすく、腐敗するとアミン、アンモニア、インドール、スカトール、などの有害物質を生じて、これらが善玉細菌を侵し、さらには再吸収されて血流に乗り、体の各処に様々な病気を引き起こす。我々の毎日の便の約半分は、この腸内細菌の死骸から成っていて、腸内の状況を反映している。食生活が正しいと、便は全く、あるいはほとんど臭わない。

《**消化に関わる問題**》 消化には膨大なエネルギーが必要である。つまり、消化は内臓にとって大きなストレスなのだ。消化に伴う副交感神経の働きによって、食後は緊張が解け、リラックスした状態になって気持ちが良いのだが、現代のように過食の習慣が一般的になっている状況では、内臓を疲弊させるが、『極少食』ではこの弊害がない。食べ物の消化と体内の代謝(修復)とは反対の関係にあり、一方が休んだ時に、他方が働きだす。だから空腹などときには、血液が今自分の体を修復してくれているな、と思うと良い。

《**血液性状**》 酸毒化して粘性を増した血液は、末端の非常に細い血管までは行きわたらず、スムーズな血流を欠いた組織は機能が低下し、さらにひどくなるとその組織自体が壊死する。血液の酸性化はストレスによっても、もたらされる。情緒の面だけではなく、思考力の面でもあらわれる。すなわち、頭脳が衰えるようなこともない。