

体質の改善は食べ物で出来る（その2）

塩は悪者か？

人間の体質に陰・陽の違いがあるように、食物にもまた陰性食物、陽性食物があるのです。そして、ちょっと逆説めきますが、食物における陰・陽というのは、日なた（地上）で成長するものが陰性食物であり、日かげ（地中・海中）で成長するものは陽性食物なのです。因みに、陰・陽両タイプの代表的な食物をあげるとこうなります。

陰性食物・・・葉菜類、果物、砂糖、水

陽性食物・・・根菜類、穀物、木の実、塩、海藻

例えば、同じ野菜でも、地上で育つキャベツやねぎは陰性植物ですが、地中で育つごぼうなどは陽性食物になるわけです。また、海中かとれる塩も陽性食物です。

これら陰・陽の食物は、体質が陰性なら陽性食を、陽性体質なら陰性食を摂るように、大自然の摂理によって定められているものと考えてください。実際に、低血圧ぎみで体がシャキッとしない陰性体質の人は、陽性食の塩を摂ることで、体が徐々に活性化してきます。現代人は高血圧を恐れるあまり、塩分の摂取に臆病になりすぎの傾向があります。体に害のある精製塩ではなく自然のミネラルが豊かな塩を摂ることが肝

要です。マグネシウムなどが豊富な天然の塩なら、過度に摂らない限り、体に正しく作用して血液に活力を与えます。

コーカサス地方の長寿の不思議

アゼルバイジャン、グルジア、アルメニアなどのコーカサス地方の人たちは、おしなべてみんな健康そのもので長寿を誇っています。しかも、日本のように寝たきり老人や認知症を含んでの長生きではなく、この地方の人たち、毎日ピンピンして健康で長く生きているのです。では、こうした長寿国にいる人たちは、どんな食物を食べているのか？はっきり言えるのは、精白したものは食べないということです。主食はパンを食べますが、それはムチャージといって、雑穀をそのまま挽いて粉にしたものをこねて焼いたもの。イースト菌などは入れず、自然に発酵させたものです。こういうパンは、手に持っただけで感じが違います。私たちが日常食べている白パンに較べるとズッシリと重いのです。そして噛んでいるうちに、だんだんおいしくなる、もとろん、農薬も無ければ食品添加物ありません。このように食べ物は何でも、生命のある状態で食べているのです。野菜でも冷蔵庫なんてないから、保存ということせず、野山や畑から取れたての新鮮なものをドンドン食べます。食べ物とは本来、こうあるべきではないでしょうか？私たちはこのこと忘れて不自然な食品ばかりを求めているのです。不自然、つまり、加工したり、精白したり、着色したりして見栄えを良くしただけの食品です。こうした食品は、歯触り、舌触り、ノドこしの良さなどの点

で人を満足させようとしています。しかし本当に体に良い食べ物とはそんなものではないはず。見栄えや味覚、保存性に振り回された現代の不自然な食べ物を日常的に摂取する私たち。コーカサス地方に住む人たちの食生活は私たちに何を教えているのでしょうか？

動物性タンパクと日本人

私たち日本人は、もともと農耕民族として育まれた穀菜食性の食べ物に慣れ親しんだ民族で私たちの腸はそもそも動物性タンパクを要求してはいないということです。肉は消化管に入ってもスムーズには処理されません。肉には野菜と違って繊維が少なく腸内に停滞しやすいのです。腸内に停滞した肉は腐りやすく、腐敗が進めば腸内毒素は血液に入り込み、血液を汚すことになります。肉、卵、牛乳などを毎日たらふくお腹に詰め込んでいる人の血液はドロドロで毒素のほかに、コレステロールの増加、血糖値の上昇という2重、3重の結果をもたらしてしまうことも。こんなドロドロ血液では、体の器官は機能低下に陥り、脳も酸素不足で活動が鈍ります。

「食べ物によって頭が良くもなれば悪くもなる」というのはつまりそういうこと。肉や卵などの動物性タンパク、おいしいからといって食べ過ぎは良くありません。お腹の中は36度以上の真夏日と同じ温度ですから消化出来ないものは腐敗します。

さて、次回は現代人の私たちが実は当然のようにさらされている食品の害にどう対処すべきか具体的にお話ししたいと思います。

佐藤成志著 「穀菜食で病気にならない体をつくる」から抜粋、追補