

酵素関連・腸健康メルマガバックナンバーより

2006.9.8発行 第17号 より

題名： 酵素を浪費させますか？

酵素　これがほんとに大切なのです！

生命活動をつかさどるには酵素が不可欠。

消化するときの消化酵素はよくご存知と思いますが、ケガを治してくれたり、もっと大きな働きでいうと、呼吸をする、手足を動かす、こういう活動も全て酵素なしには成り立たないのだそうです。

ということは……？？

腸をきれいにするのも酵素が不可欠ってということ

胃や腸を動かし、消化をし、分解し、不要なものを排出するのも酵素があつてこそ！

体内でつくられる酵素は[潜在酵素]といい、あなた用に決まった量しかつくられません。

大きくわけて[消化酵素]と[代謝酵素]の2種類ありますが、
代謝酵素は新陳代謝、解毒、治癒などの働きをします。

前回、「酵素がなくなったときは寿命が尽きるとき」と書きました。しかも、あなたの酵素の量は一定量です。

車のガソリンメーターのように、酵素の減り具合がわかるものがあなたの体についているとします。
(そういうのがあればいい！！てマジ思います。)

すごく単純な例えをあげます。

あなたの酵素メーターは現在100と表示されています。(一生分の酵素量ではなく、現在の量として)

ステーキを1枚食べます。

メーターは50になりました。(酵素が使われますから)

もう1枚食べます。(さらに50使われる)

普通は0(ゼロ)になりますが、このとき生野菜をボールに1つ食べます。

20を表示！

生野菜の食物酵素(これはあなたの体内酵素ではなく、野菜の酵素)のおかげでメーターは結局ゼロにならず済んで、残りの20は消化ではなく、代謝に回せるようになったということです。

肉はとくに酵素の浪費がはげしいみたい。

数値はあくまで適当ですし、酵素ってこんな感じで使われるのかって
大まかにわかりやすくするための例えです。

6年前に穀物菜食や自然食などの世界に初めて触れたとき、とても詳しい女性と親しくなりました。

マクロビオティック(玄米菜食)を徹底していたようですが、

ある日、「酵素が足りないって病院で言われた」と言っていました。

一切生のものを食べていなかったんだそうです。

詳しい内容は聞きませんでした。ある種の酵素が不足していたということだったと思います。

体調が悪くなって病院へ行ったのでしょ。

酵素というのは、48 (47.7 という人もいる)で死んでしまいます。

生の野菜などで生きた食物酵素を取り入れることが、体に必要であると同時に、

腸をきれいにするのに必要だと思います。

そしてここ重要！！

腸内細菌が大部分の体内酵素を作り出すとも考えられている

ステーキを食べ続け、体内酵素をそのまま浪費するか、

ステーキを食べても、生野菜で浪費をちょっと抑えるか、

朝くらいは空腹に果物にして、体内酵素を消化で浪費せず老廃物排出にあてて腸もきれいになり、

さらには体内酵素の補給に役立たせるか、、、選ぶのは自由です！あなたの体なんですから。

2006.9.15発行 第18号 より

題名: 火を通した食べ物って。

おさらいコーナー ブログに簡単にUPしています。

ナチュラル・ハイジーン(今後もメルマガでとりあげていきます)

<http://puresmile-1.seesaa.net/category/1839922-1.html>

腸を汚さないために、火を通した食べ物は、、、

食物酵素が含まれている生の野菜や果物を取り入れることによって体内の消化酵素の浪費が防げます。

そのため代謝にエネルギーを使うことができます。

老廃物や毒素を出したり、免疫力をつけたりすることにエネルギーをまわせるんです。

これって腸をきれいにするためにも必要なエネルギーだと思います。

この論理はもう理解されたでしょうか？

では次に進みます。

肉は消化に時間がかかり、未消化に終わりやすい(腸を汚す)とか
食材によりあなたの消化酵素を浪費する度合いも違ってくると思います。

が、今回は、火を通す、通さないの話をします。

火を通した食べ物は腸内環境を悪くする

火を通したものを食べるな！ってことではありません。 現に私も火を通したものを食べてます。

でも、酵素(食物酵素)は死んでます。

ビタミン類などには加熱により吸収されやすいものもありますが、とにかく酵素は死んでます。

人間は酵素がつきると寿命がつきるわけですが、食べ物のもつ酵素も
加熱でなくなってしまうと、それは寿命がつきた食べ物。

栄養はありますから、それはありがたく頂けますが、
生きている人間には生きている食べ物が必要で、
それがよりあなたの腸をきれいにするのを加速させると思います。

酵素が生きているものを、まず空腹時や食事の最初に食べましょう。（生で食べるってことですね）

火を通した食べ物は、その食物自体に酵素がないので、
あなたの消化酵素をいっぱい使って消化されないといけません。

それを繰り返していると、消化にかかわる胃腸にも負担がかかります。
未消化のものも増え、毒素が腸に残り、結局は腸内環境悪化。

同じ火を通す方法でも、揚げ物と、蒸す・煮るではあなたの消化酵素の使われ方が違います。
（揚げ物はより使われる）

そんなところからも、あなたの酵素の節約をし、腸内環境悪化を少しでも防いでみてください。

そんな意識が大切です。（無料レポートでも意識について語ってます）

火を通さなければいいなら……

「牛乳をホットミルクにして飲まなきゃいいんだ！」

ブブー ×

絞りたてをその場で飲まない限り、商品化された牛乳は火が通ってますんで酵素はありません。
しかも、かくはんされて脂肪分もだいぶ酸化しているのでちょっと危険。胃腸には負担も大きいのです。
酸化 = 錆びている です。

ついでにこれも 載せます。

ナチュラル・ハイジーンとマクロビオティック

前回、マクロビオティックを実践していて、その方はとにかく火を通したものを以外を一切食べなかった方ですが、
病院で酵素が足りないっていわれた……というエピソードを載せました。

そして、メルマガを読んでもくださった方からこんな声が届きました。

「ナチュラルハイジーンとマクロビオティックって同じかと思ってました。」

「ど素人ですみません。」なんて書いてありましたが、いえいえ、私のほうこそすみません！って感じです。

メルマガって全部私1人で書いて、誰にチェックをされるでもなく配信されます。

私は頭でわかっているから、ササッと書いてしまうわけですが、混乱する方もいらっしゃるわけですよね…。

ほんと気配りがなくてすみませんです。

こうして読者の方から気付かされることって以外に多いです(^_^;

ありがとうございます。

で、ナチュラル・ハイジーンについては上記の「おさらいコーナー」を

参照していただくとして、マクロビオティックについてですが、

無料レポートにもちょっとだけ書いてあるように、直訳すると「偉大なる生命術」です。

一物全体…皮を剥いたり、根を切り落とさず食材丸ごと頂く

身土不二(しんどふじ)…あなたがいる土地で育った季節のものを食べる

自然なものを陰陽バランスを考え調理して食べるというようなものです。

玄米菜食で有名です。

精米した白いご飯ではなく、なるべく全体(玄米の形で)を食べましょう。

というような食事法で、とても奥が深いものです。

ただ、体を冷やす(陰性)果物などはあまり食べないようにしてしてます。

生のもの(漬物)も食べますが、生野菜サラダをバクバク食べることはすすめていません。

なので、ナチュラル・ハイジーンとはちょっと違ってきますが、両方組み合わせる人も案外多いです。

ちょっと説明不足ですが、簡単に書くとこんな感じです。

以上、腸健康！あなたの汚れた腸を10倍きれいにする秘訣・バックナンバーよりピックアップしました。