

よ
め
反
忘いものを、これまでの常識にとられることなく、臨床結果を素直に受けと
知るためです。人間の体の中で起きることは、実験室のビーカーの中で生じる
なりません。本当のことは直接、体に聞くしかないのです。

健康のカギは「エンザイム」の量だった

アンケートの結果やさまざまな臨床データを集めていくうちに、私はそこに一つのキー
ワードが隠れていることに気がつきました。それが「エンザイム（酵素）」です。

エンザイムというのは、科学的にいえば、「生物の細胞内で作られるタンパク質性の触
媒の総称」ということになります。かんたんにいえば、生物が生きたるために行うありとあ
らゆる行為を可能にしているもの、ということです。

動物であろうが植物であろうが、生命があるところには必ずエンザイムがあります。た
とえば植物の種から芽が出るのもエンザイムが働いているからです。その芽が葉に成長し、
大きな幹に育っていくときにもエンザイムは働いています。私たち人間の生命活動も、数
多くのエンザイムによって支えられています。消化吸収はもちろん、細胞が新しいものと

入れ替わる新陳代謝も、体内に入った毒素を分解し解毒しているのもエンザイムの働きで
す。そのため、エンザイムの量と活性度が健康状態に大きく影響するのです。

人間の体内で働いているエンザイムは、五千種以上あるといわれていますが、そのすべ
てが体内で作られているわけではありません。エンザイムには体内で作られるものと食物
として外部からとるものの二種類があるのです。そして、体内で作られる酵素も、腸内細
菌が作り出しているものが約三千種あるといわれています。

よい胃相・腸相の人たちに共通していたのは、エンザイムをたくさん含むフレッシュな
食物を多くとっていたことでした。そしてこのことは、たんに外部からエンザイムを取り
入れるだけでなく、エンザイムを生み出してくれている腸内細菌が活発に働くような腸内
環境をつくるのにも役立っていました。

一方、胃相・腸相の悪い人たちに共通していたのは、エンザイムを消耗する生活習慣で
した。お酒やたばこの常用、大食、食品添加物を含んだ食事、ストレスの多い生活環境、
医薬品の使用、これらはすべてエンザイムを大量に消費する行為です。そのほかにも悪い
食事によって腸内で作り出された毒素や、紫外線やレントゲン、電磁波などを浴びたとき
に多量にできるフリーラジカル（活性酸素はフリーラジカルの一つ）の解毒にも大量のエ

めてその後ねむれなくなります。これもアルコールのリバウンドの作用です。

●タバコはフリーラジカルを発生させ、これも老化とガンにつながる

また、タバコを吸うと、フリーラジカルが多量に発生します。フリーラジカルは日本語で活性酸素と訳されていますが、ふつうの分子では電子が一对になって化学的に安定した母体を保っていますが、フリーラジカルの場合は電子が一对になっていないため、となりの分子から電子を奪う状態になります。これが酸化作用です。私たちの体内では、このフリーラジカルがからだの細胞膜を破壊したり、遺伝子をつかさどっているDNAを損傷したり、いろいろな酵素の働きを阻害するなどして老化やガンの元凶となるなどさまざまな害を及ぼしています。最近さかんに酸化作用とか抗酸化物という言葉が盛んに使われるようになっていますが、これは文字どおり酸化を防ぐ作用、すなわちサビ止めです。タバコを吸うときにできるフリーラジカルは肺の組織や細胞膜にダメージを与え、慢性気管支炎から肺気腫等の病気をつくったり、細胞内の遺伝子を損傷して肺ガンを発生させる原因を作ります。

タバコとともにストレス、アルコール、過激なスポーツ、肉などの高蛋白・脂肪食、油で料理した食べ物、レントゲン線、紫外線にさらされるといった多数の要因が重複した状況では、当然、大量に発生したフリーラジカルによっていろいろな病気をつくりだす結果となるのです。

水は胃腸をきれいにし、若さ美しさを保つ

●年をとるにつれて、水は欠乏する

糖質が分解されると炭酸ガスと水になります。ですから、水を飲まなくても、食べ物をとっていると、からだの中で水はできるのです。食べ物の中に含まれる水分はだいたい五百ccから七百ccくらいです。このように水分は食物からも摂取できますが、口から飲む新鮮な水の効果は大きいものです。

飲んだ水が皮膚の細胞に届くのは早く、飲んでから十五〜二十分で皮膚の表面に達し、みずみずしくなめらかな状態を取り戻します。このように肌がしっとりするのは油や脂肪を食べることによってではありません。飲んだ水は二十分位で細胞全体にまで達し、からだを構成している細胞の内外は新しい水で満たされ、新しいエネルギーを生じさせ、老廃物を排出するのです。このように**水のスムーズな循環のもとに、私たちの健康なからだも維持できる**のです。

人間は年とともに細胞内の水分の量が低下していきます。年をとるにつれて水分の取り方も少なくなっていると思われます。からだにとり入れる食べ物も少なくなり、栄養物の吸収も悪くなり、全体が老化現象を起こしていくわけですが、結局、多くの人の場合、年をとっていくにつれ