

木・土曜日の  
午後はコンタ  
クトの処方をおこなっており  
ません。

矯正歯科も診  
療時間変更し  
ております。



## 「消化力」

消化力をあげれば病気になるらない

「年をとる」とにちがひなく悪くなる、「色々な病気が身近にせまってくるのを実感する」そんな声をよく耳にします。肩こりや腰痛、胃腸の炎症や、高血圧、糖尿病、がん。でも、これらの病気のほとんどが弱った消化力のせいではないかとされています。あなたは信じられますか？

**実は病気と消化力には密接な関係があります。**消化力が弱っている時、過食をしたり、消化しにくいものを食べると、体に未消化物<sup>①</sup> アーマ が溜まっていきます。アレルギー疾患もアーマが土台となり、そこに特定のきっかけが加わって病気が発症するとされています。アーマは体だけでなく、心にも重く、鈍く、停滞した性質をもたらすことがあります。しかし、いいかえると強い消化力をキープして、その能力を**「えない食生活を送っていれば病気になるらずに済むのです。**これはアレルギー以外のあらゆる病気についてもいえる事です。健康の基板である消化力を高めて安定させれば必ずよい変化に繋がっていくのです。

### アーマ

アーユルヴェーダ(世界で最古のインドの伝統医学)では、食べたもののうち

消化・吸収されず、排泄もされなかった不純物をアーマといいます。

体の様々な部位にたまり、あらゆる病気の原因になるとされています。

これは毒素ともいわれます。



### 消化不良は

体にどんどん毒素をためる

#### ● 食べものは「いつまで毒になる」

あらゆる病気の源となるアーマの正体とは一体何でそれがどのように病気を作っているのでしょうか。食べたものは噛み砕かれたあと、体を作る基本的な分子にまで分解されます。食べ物はこの状態になって初めて体を作る材料として、あるいは活動するエネルギーとして使うことが出来ます。適切に消化が行われた時、食べものはすべて《栄養》、《排泄物》のどちらかになります。消化不良の場合は未消化物であるアーマが出来てしまうのです。



#### ● 舌を見れば消化の状態が分かる

「いついつアーマの一部を私たちは簡単に目にする事が出来ます。それは『舌苔』とよばれているものです。舌苔は舌の表面にみられる苔のような汚れですが歯の汚れのように、食事の時の付着したものではなく主に前日の夕食にとった物が体内のアーマを作り、寝ている間に舌に排出されたものです。夕食に消化の悪いものを食べた時、あるいは寝る前に夜食をとってしまった時など、翌朝の舌苔はてきめんに量が多くなります。舌苔をチェックすることで私たちの前日の食事のとり方が適切だったのか、消化の具合がどうだったのか分かります。舌苔はそのままにしておく体内に再吸収されてしまうので、こすりすぎないように、舌専用のブラシで取り除くことがよいとされています。

### 同じ食材で病気が《治る人》と

《悪化する人》がいる！

食による健康法を実践する時に、それが本当に自分に合ったものか、慎重に判断する必要があります。というのも体質によつては、食による健康法は逆効果になってしまうケースが意外に多くあるからです。例えば身近な不調、便秘が良い例です。便秘の改善にはヨーグルトがよい、また食物繊維をたくさんとるとよいと言われますが、便秘には大きく分けて二種類あります。一つはコロコロとした硬い便が、何日かであるタイプの便秘で腸の運動の不安定さや、神経の緊張が原因で起こります。この場合ヨーグルトは便秘の改善に効果的ですが、食物繊維の食べ物を食べると悪化します。もう一つは、一〜二日に一回、粘性の強い重い便が出る便秘で、腸の動きが鈍く、停滞している状態にあります。このケースでは繊維質は効きますが、ヨーグルトは悪化に繋がります。せっせとヨーグルトや繊維質をとっても、自分のタイプにあてていなければ便秘は悪化してしまふのです。

#### 今日から出来る消化力アップの生活習慣

食事は白湯を飲みながら

白湯にはわたしたちの体の消化力を強化し、同時にすでに溜まってしまったアーマを溶かし出す作用があります。特に食事の時、カップ一杯の白湯をすすりながら料理を食べると、消化作用が高まり、アーマが出来にくくなります。また食後30分頃、もう一度白湯を100ml程飲むと健康的に痩せる効果も得られます。白湯を飲み始めた時はあまり美味しくないと感じることがあります。それでも飲み続けていくと、はっきりと甘いと感じられるようになります。これは消化力が上がりアーマも減ってきたサインです。皆さんもぜひためてみてください！

担当:加藤 参照:足りないのは消化力