

体感からの結論……「免疫力」を殺(そ)ぐ要因

「人間は本来、無病で健康である」

ケヴィン・トルドー著(訳:黒田真知)「病気にならない人は知っている」の中で、この言葉に出会ったとき、私は、少なからずショックを受けた。

それまで、人間は病気になることが「当たり前」だと、思っていたからである。

以来、なぜ病気に「なるのか」、「なったのか」を、体感しようと高尾登山を試み始めた。

病気に陥るには、当然様々な要因があろうが、持って生まれた「免疫力」が、何らかの要因で低下したとき、病気にならないまでも、病気になり易い体になってしまう、……そう思う。

仕事上の諸々、煩わしい人間関係、コントロールし難い日常生活、家庭の摩擦など、ストレスの溜まる要因は数限り無い。

高度に発達した現在は、ストレスを醸成させてしまう、一段と高い環境下に居ると言える。

「単なる水」一つを通じての、私の7年間の登山体感は、免疫力を落とす様々な要因中で、「食べ過ぎ」こそが最大であると、……そう答えを出すに至った。

食事毎の食べ過ぎの習慣は、食欲旺盛に映り、一見逞(たくま)しく思えるが、実際は免疫力を殺ぎ、衰れな体質に成り下がってしまう、……そういう人を随分と見ている。

更に衰れな事は、免疫力の回復を一切図ろうとせず、現れた疾患のみを、医者に通い、薬を飲むなどして、治癒しよとする行動の繰り返しである。

疾患のみを手当する「モグラ叩き療法」は、病気になった体を根本的に治す事とは違う。

「なぜ病気になったのか」を追求し、その元を断ってこそ、健康得体質に向かうのである。

病気は医者が治してくれるものと思いつく前に、「自からが為す」改善行為が山ほどある。

「健全な状態での長生き」を、誰もが望むところであろう。

そのためには、何をさておいても、「食べ過ぎない食生活」を心掛けるべきだ。

美味しいものが溢れる現在、それは容易な事では無かろうが、改善無く進んでしまうと、悲惨なる「病みながらえる晩年」に突入してしまう。

皮肉な事は、食べ過ぎによる無残な結果が、瞬時には現れ無いことである。3年、5年の、長い時間が経っても、疾患として現れない事の方が多い。

ただ、20年後、30年後、……間違い無く、取り返しのつかない形で現れる。

我々は、その恐ろしい「食」の真っ只中にいる、……その認識を、明確に持つときである。

★健康体質作りに向けて ☞ 「飲むなら水を」の生活習慣を提唱します

①水道水で構いません

②塩素が気になるなら、「ミネラルウォーター/出来たら硬度100以内」をご利用下さい

③吸収性に優れた、マイクロクラスター水「ファインアクア」なら申し分ございません

ウォーターセラピスト 勝俣敏彦