

からだの力が目覚める食べ方①

フルーツショップ青木
よもやま通信

Vol.11

Vol.4でご紹介した自然健康法「ナチュラル・ハイジーン」。
その第一人者であるハーヴェー・ダイヤモンド氏による
【究極の健康栄養学 5つの法則】を1つずつご紹介していきます。

<法則1>新鮮なフルーツや野菜に含まれる生命力のある水を摂取する。

栄養素を細胞に届け老廃物を排出する、という体内循環のために必要不可欠な水は植物から摂取するのが良い。重要なのは「体の中をきれいにする」ことである。

私たちは体の表面が汚れたら水で洗い流しますが、体の中はどうでしょう？ 体内に老廃物や毒素を溜め込んでしまうと病気の原因にもなることも。体の中の汚れにも「水」の力は有効なのですが、水道水やミネラルウォーターでは本当の意味での“浄化”はできません。

本当に体の中をきれいにしてくれるのは植物に含まれる「生命力のある水」だけです。植物が地中から吸い取り体内に蓄える水には天然のミネラルやカルシウム、糖、アミノ酸などさまざまな栄養素が含まれます。このように生命力に満ち溢れた水は新鮮なフルーツや野菜にしかありません。特にフルーツは地球上で最も水分量の多い食物です。

野生動物はこの「生命力のある水」を自然に摂取できていますが、私たち人間はフルーツや野菜を十分に摂れていません。また野菜を摂る場合も加熱調理で水分を失ってしまっているのが現状です。野生動物の中でも肉食動物は「生命力のある水」を摂取していないように思われますが、ライオンがシマウマを食べる時はお腹の中にある草から食べます。ここに自然の法則があります。肉食動物は肉食動物を捕食しません。ライオンは虎を食べず、熊もオオカミは食べません。肉食動物は草食動物を食べることでその腸にある草から「生命力のある水」を摂っているのです。このことから、生きものの中で一番水分を摂っていないのは人間だといえるかもしれません。

体内の洗浄・浄化という機能を促進する上で欠かせない「水」。溜め込まない体づくりのためにも、「生命力のある水」を含む生のフルーツや野菜が全体の7割程度を占めるような食生活が理想的なのです。



恭子