

からだの力が目覚める食べ方③

フルーツショップ青木
よもやま通信
Vol.13

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ィー・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3>朝食にはフルーツを食べる。

人体の生理的なサイクルは1日のうちで3つに分けられており、昼12時から夜8時までは食物を摂取して消化する「摂取のサイクル」、夜8時～朝4時は摂取した食物の栄養を消化吸収する「吸収のサイクル」、そして朝4時～昼12時までは消化吸収後の食物のカスや老廃物等の毒素を体外に出す「排泄のサイクル」となっています。このサイクルで見ると朝は「排泄」の時間ですから、朝食でしっかり食事をする必要はありません。むしろ食事をしてしまうとせっかく蓄えたエネルギーが消化に費やされてしまい、排泄がきちんとできなくなってしまうのです。

だからこそ朝食にはフルーツなのです。フルーツは人間にとってこの世で唯一、消化にエネルギーを使わない食べ物です。胃がからっぽの状態であれば、胃の中を15～20分で通過し消化器官にほとんど負担がかかりません。なぜならフルーツ自身が消化に必要な「酵素」を持っているからです。また、フルーツは体に必要な5大栄養素すべてが含まれる“完全栄養食”。さまざまな栄養成分の中には老廃物や毒素の排出を促すビタミンやミネラルも含まれていますので、「排泄」の時間帯にはフルーツほど最適な食物はないのです。ただし“生”でなければこれらの特性が失われてしまいますので加熱処理はNG。「フルーツは食べているけど特に健康になった実感がない」という人は正しい食べ方をしていないのではないのでしょうか？フルーツは食べるタイミングがとても重要なのです。

「排泄」時間である朝4時から昼12時までにフルーツを食べて排泄機能を促進すれば、体内に溜まっていた毒素がきちんと排泄され体の不調が改善されていくのを実感できるはずです。

恭子

