

「食」が体の熱をつくる

食べ方ひとつで体内の熱の量が変わってきます。まず、いけないのが暴飲暴食。食べ過ぎると、消化器が活発に動けるよう血液が消化器に集中し、ほかの部分には行き届きません。その結果、血液が滞り汚れてしまうのです。

過食の原因として考えられるのは、ファーストフード食品やコンビニ弁当などの「やわらかい食事」。歯ごたえがなく、消化もよいため、満腹感がなかなか得られません。そのため、ついつい食べ過ぎてしまうのです。

「消化がよいのなら食べすぎにさえ注意すれば、体にいいのでは？」と思う人もいるかもしれませんが。でも、消化がよいということは、たんに食物繊維が少ないということです。食物繊維が少ないとなかなか便通がないので、体内に老廃物がたまり、血液を汚すことになります。

何を食べるかも体温の上下に大きくかわってきます。基本的には南の食べ物・夏の食べ物は体を冷やし、北の食べ物・冬の食べ物は体を温める効果があります。

暑い地方・季節では体温を下げ、寒い地方・季節では体温を上げることによって人間は自然と調和してきました。体が快適になるように、人間は本能的にそのような食事をとるのです。植物も人間も自然界に生きる同じ生き物ですから、自然や本能に任せた生活は体にいいものなのです。

栄養過剰の体をリセットする断食

豊かになった食生活によって、栄養の摂りすぎという状態に人間は陥ってしまいました。また、「食べることこそが健康の第一歩」という間違った認識も問題です。もちろん、食事は健康の基本ではありますが、正しい食生活、正しい食べ方ができてこそ、健康につながります。

正しい食生活・食べ方とは、体を温めるものを食べ、腹八分目にとどめる、といたってシンプルなものです。しかし、季節や土地にかかわらずなく、なんでもたっぷり食べられるようになった現代、人々はこのシンプルなことを実行できなくなっているのが現状です。間違った食事で栄養のとりすぎになった体を、リセットするのが断食なのです。

人は風邪をひくと、発熱し、食欲が低下します。発熱と食欲不振は病気の症状と考えがちですが、実は、病気に対抗しようとする体の反応なのです。病気になると体に負担のかかる「消化」という行為を停止し(=食欲不振)、病原菌を退治する白血球を活発化させるため熱が出ます。ですから風邪のときに薬で無理に熱を下げることはよくありません。発熱と食欲不振は、人間が本来もっている病気を治癒する能力といえます。そして、断食は人工的にこの二つを起こすことで、体の治癒能力を引き出し、高めていこうとするものなのです。

人間は食べ物を体内で熱に変換し、体温を維持しています。しかし、食べ物の取り込みが中断している断食中は、燃やすべき食べ物がないので、体内の老廃物や、過剰に存在する脂肪や糖を燃やすことで体温を維持するのです。

胃腸が働かないぶん、そのほかの体の機能が活発化し老廃物を燃やすことに打ち込めるため、断食中は体温が上がると思われれます。体が温まると、さまざまな病気や症状が改善されます。だから、体温が上がる断食中は体調がよくなるのです。

体内に侵入した細菌などを殺す働きをする白血球。栄養が過剰にある状態では、その働きは鈍くなってしまいます。逆に、断食で体内の老廃物が少なくなると、白血球の活動は活発化するのです。白血球の働きが活発になると、病気の治癒力が格段に高まります。また、断食中は、食べ物から得られる栄養素のかわりに、体内の余分なものを消費して体を維持しようとする反応が起き、その結果、ガン細胞をも消費し、しまいにはガンが消失してしまうこともあります。まさに、断食は万能薬といえるのです。

「断食」といってもまったく食べないということではありません。

大和酵素「むびょう式断食法」

- * 初めての人向け _____ 朝食代わりに 酵素30~40cc 2杯 + 玄煎粉
- * 体調の悪い時 _____ 夕食代わりに 酵素30~40cc 3杯 + 玄煎粉
夜はリラックス神経(副交感神経)が働きます。夕食を抜くと相乗効果が得られます。
- * 断食に慣れた人 _____ 月に1~2回 半日断食(二食抜き)
- * 思い切ってエウイトダウンをしたい人 _____ 一日断食

(詳しくは販売店に)