



平成21年9月号



## 定期的な半断食が、内臓を元気にします



健康を維持し、病気にならない体になるためには、食物酵素をたっぷりと含んだ食事を摂ることが大事ですが、ときには**内臓を休ませる【半断食】**をするとさらに効果的です。現代の日本人の大半は、「過食」の状態にあります。ステーキに天ぷら、焼肉にイタリアンと、大量の消化酵素を使わなければ消化できないような料理を、毎日のように食べている人がたくさんいます。胃腸をはじめとした消化器は、悲鳴を上げていることでしょう。また、お酒をよく飲む人は、肝臓がフル回転を強いられ、疲れきっていることでしょう。**そんな過酷な労働に耐えている内臓（特に消化器系の内臓）を休め、もとの正常な状態に戻してあげるには、【半断食】を定期的に行うのが一番です。**野生の動物は体の調子が悪くなると、一切エサを食べなくなります。ペットとして飼われているイヌやネコも、体調が悪いときは何も食べません。もし食べるとしたら、雑草をかじるくらいです。彼らは本能的に体調を整えるコツを知っているのです。病気のときに「早く元気になるように」と、食事をしっかり摂るように言われたことのある人も多いでしょう。しかし、これからは体調が悪いときは、半断食をしましょう。二～四日間ほどの短期間でもある程度の効果はありますが、日ごろの食生活でたまりにたまった宿便を出して、身体を浄化したいと言う人は、五～十日間くらい行くと効果的です。**半断食の最大のメリットは、大腸の腸壁にビッシリとこびりついた「宿便」を排泄できることです。**積もり積もった宿便は腐敗毒を撒き散らし、血液を汚し、様々な病気の原因となります。また、半断食には、**食べる量を減らすことで消化酵素を節約し、内臓を休ませ、代謝酵素の働きをアップするというメリットもあります。**およそいろいろな健康法の中で、半断食ほどあらゆる体調をよくする方法は他にありません。半断食をすれば、胃・小腸・大腸・肝臓・腎臓・心臓・肺など、あらゆる臓器の休息につながり、体に溜まった「細胞便秘」（細胞内に溜まった悪しき脂肪やコレステロール、プラークなどのこと）をしっかり排泄でき、全身の浄化ができます。半断食をすると、体調は極めてよくなります。慢性的な肩こりがある人も、頭痛や腰痛に悩まされている人も症状が軽減し、時にはひどかったイビキがなくなったという人もいるくらいです。

鶴見クリニック院長 鶴見隆史

### 体験談 漢方と酵素でダイエット！

私が漢方療法を始める前は、子宮筋腫により子宮全摘出の手術をして体調は最悪でした。精神的不安定で特に悩みは無いのに急に涙が流れて止まらなかったり、体重の増加・肩こり・冷え・肘の痛みなどがありました。今までいろんなダイエットを試しましたが、落ちてもすぐに倍近くのリバウンドを繰り返していました。夜だけヨーグルト、バナナダイエットなど…。しかし、よく話を聞いてみれば、私がしていたダイエットは体を冷やし腸の働きを止めていたのがわかりました。朝は、ご飯と味噌汁と納豆で、油ものと甘いものを控えるなどの指導をしていただきましたが、できるか不安でした。私の食べていたものは、朝は主人のお弁当の残り物をわざと多めに作ったり、仕事が終わった後買い物に行って、シュークリームやパン買って食べていました。めんどくさいことが苦手で、できることなら何もせず痩せたいと思ってました。そんなときに酵素を勧められました。酵素は意外と美味しくてお腹もすくことなく飲むことができました。夜のご飯の代わりに酵素を飲み、休みには絶食して一日酵素だけを飲んでいました。思ったより、絶食もすぐにできました。以前の私では考えられなかったことです。現在6ヶ月で16キ