



ファスティング（絶食）をすると、酵素で免疫力UP

ファスティングと免疫の関係についてですが、食事をすると消化酵素が必ず使われます。また、食品添加物が多く含まれる加工食品中心の食生活を続けると、肝臓で解毒酵素が大量に浪費されてしまいます。酵素は身体の生理作用を担っていて、酵素が減少するほど細胞は老化し、酵素がゼロになってしまったとき、それは死を意味するとも言われているほど重要な物質です。酵素は生命力の触媒と言っても過言ではありません。具体的には、免疫力の向上をはじめ、新陳代謝の活性化、細胞の形成作用、ホルモンバランスの調整、血液の浄化、神経の正常化など様々な作用に参与しています。ファスティングによって食事が体内に取り入れられなければ、酵素を消化の為に使う必要がなくなり、その分、酵素の予備能力を免疫に向かわせることができます。同様に、食べ物を代謝するには膨大なエネルギーが費やされるのですが、食べ物が入らなくなるので、その代謝が不要になり、そこに費やすエネルギーを免疫系と代謝系に使うことができます。また、胃や十二指腸、大腸、すい臓、肝臓、腎臓は食品に含まれるタンパク質や炭水化物、脂肪の代謝を行います。ファスティングによってこれら消化器系臓器に休息を与えられるので、弱っていた



組織が再生でき、栄養素をきちんと吸収できる状態になります。特に肝臓は、食品添加物や重金属など、いわゆる毒素を体外に排出させる働きがあり、肝臓を休ませて元気にさせることで蓄積された毒素の排出を促す、つまりデトックス効果が得られます。

さらには、味覚が戻って美味しく食事がいただけるようになることも、ガン患者さんにとっては大きな意味をもちます。末期ガンの患者さんの多くは、食欲がなくなり、それでも病院の医師からは無理してでも食べるように言われてしまう。患者さんには、それが大きなストレスとなります。また、食事をしないと栄養不足になるからと、高濃度栄養の点滴を行う医師もいますが、ガン細胞はとても食欲旺盛で、それらの栄養はみな、ガン細胞が食べてしまいます。その結果、ガン細胞はみるみる増殖し、腫瘍が急激に大きくなってしまいます。ですから食べ過ぎないことがポイントの一つです。ファスティングにより味覚が戻って食事を美味しくいただけるようになると、自然なかたちで栄養を取り入れるようになりますし、何よりも『生きたい』という生命欲が湧いて来るものです。それがまた、免疫を高める力になります。動物たちは怪我をすると、何も食べずにじっとうずくまって体温を上げて治しています。ファスティングの間、食べ物で固形物は摂りません。ただし、ブロッコリー・インゲン・ホウレンソウ・ニンジン・リンゴ・アロエの実・カボチャなどのジュースと栄養サプリメントを摂って、酵素とビタミン、ミネラルは不足しないようにします。



ガン患者の他に、30代の女性の方で赤ちゃんがほしいとのことだったので、女性ホルモンが全く分泌されず、逆に男性ホルモンの値が非常に高く、血圧は210mmhg、体重もかなりありました。実家が印刷業とのことでしたので、おそらく鉛中毒ではないかと思われます。ファスティングを20日間受けられたのですが、体重が18kg減り、血圧は正常に戻り男性ホルモンは減り、女性ホルモンが分泌されるようになりました。先日電話があり、『5年間なかった生理が始まりました。子作りに頑張ります』とおっしゃっていました。ファスティングは人間の体をリセットする効果があると感じています。

『健康な人でも毎日3000~6000個ものガン細胞が生まれています。それでもガンにならないのは免疫機能がきちんと働いていて、ガン細胞を叩いているからです。その免疫機能を上げる方法として、ファスティング（絶食法）と温熱療法が有効なのです。』