



現代の毒は「脂肪」にたまる

解毒について考えるには、まず昔からある毒と現代にしかない毒の違いについて知っておく必要があります。一言でいうと現代の毒は「脂肪にたまる」のです。昔からある毒、例えば感染症や有害金属などは血液に問題を起こします。一方、食品添加物や農薬、薬、トランス脂肪酸など、現代に特有の毒の多くは石油性製品であり、「脂溶性毒」つまり油に溶けるものばかりです。脂溶性毒は体の中に入ると脂肪に溶け込み、どんどんたまってきます。そして血液中に出したり入ったりしながら全身を巡り、じわじわと体を蝕んでいくのです。脂溶性毒が恐ろしいのは、脳までおかしくなってしまうこと。人間の脳はほとんどが脂肪なので、脂溶性毒の害をもろに受けてしまうのです。また、神経系や細胞膜にも、脂溶性毒は容赦なく入り込んでいきます。脂肪に溜まった毒を解毒するには、脂肪を入れ替えるしかありません。ロボットのメンテナンスで汚れたエンジンオイルを替えるように、毒で汚れた脂肪をまず取り除き、きれいな脂肪を入れるようにすればいいのです。脂肪を入れ替えることは、有害金属など血液に溶ける毒の解毒にも有効です。健康になるには、健康に良いものを入れること。ただその前に、今に至るまでためてきてしまった毒を抜かないことには、いいものを入れても意味がありません。農薬も食品添加物も薬も、すべて出し方は一緒です。まず毒を抜いて、良いものを入れていくと、体の中も徐々にきれいになっていくでしょう。

脂肪を入れ替えるという意味では、断食も有効な解毒方法と言えます。外から栄養が入ってこない、体は脂肪をエネルギーに変えて利用します。完全に食を断てば、その期間中、積極的に行われる脂肪燃焼と一緒に毒も排出されていきます。他に断食の良いところは、体をあえて飢餓状況にすることで、ホルモンの分泌がよくなったり、腸内細菌の働きが良くなったりするなど、生命維持機能が高まる点です。ただし、これほど効果があるとはいえ、断食について一つ、絶対に心に留めておきたいことがあります。それはもとをただせば、断食が必要なほどひどい食生活を、私たちはしてきてしまったのだ、ということ。そもそも、昔のように日常的に食べる量が少なければ、断食をする必要に迫られることもありませんし、食べ過ぎなければ内臓の機能は正常に保たれます。みなカロリー過多という飽食の現代日本で、しかも食べているものは毒まみれという現状では、一定期間、食を断つことで体をリセットすることが必要になります。ただ「断食をすればいい」と安易に考えるのではなく、これまでの食生活の猛省とともに行うべきだと思うのです。本当に大切なのは断食をしなくてもいいような生活を普段から心掛けることです。 1日3食をやめなさい！ 内海 聡 先生

断食のおススメ

プチ断食(1食抜き)

ここでいうプチ断食は、朝食を抜くだけというもの。すぐ始められて、一生続けられる方法です。1日3食お腹いっぱい食べている人は、ここから始めるといいでしょう。

1日1食

朝を抜いて、昼か夜に1食食べます。1日3食の人が1日2食や1食にするのは、ある意味一生続けられる断食をしているようなものなのです。

断食と植物エキスイス発酵飲料の相性

水だけで断食をすると栄養もとれませんし、低血糖を引き起こす可能性があります。植物発酵エキスイス飲料には野菜や果物、海藻類や民間植物などの栄養をそのまま摂れ、有用微生物(麹菌・酵母・乳酸菌)が作り出す多くの栄養素も摂れます。糖質も人工甘味料を使わずミネラル豊富な黒糖や粗糖、善玉菌が喜ぶオリゴ糖、などを使用しているので、安心して断食ができます。また、青汁や玄米をまるごと焙煎して粉にした玄煎粉などを混ぜて飲むことで腹持ちがよくなります。一度試してみてください。