



## 「少食」なら疲れない

本当の健康体とは、腹が減れば減るほど、調子が出るものです。何か食べてから机に向かうと、眠くなって仕事どころではありません。毎日三食きちんと食べると、食物の消化にそれだけエネルギーをとられますので、頭に酸素や栄養分が届かないのも当然です。

真の健康体であれば、一食か二食抜いた場合の空腹時が最も快調なのです。一食なり二食を抜いただけで、脱力感が現れる人は、胃下垂症か隠れ糖尿病(低血糖)か、あるいはその他何らかの病的状態にあるものとみて間違いありません。真の健康体に近い人であれば、一食や二食抜いたからと言って、決して力が抜けたり冷や汗が出たり、めまいがしたりするものではありません。小腹が減ったからと、すぐに何かを口に入れなくてください。お腹が鳴るのを「しめしめ」と楽しみたいものです。1日三食食べると8～9時間、1日二食で6時間、1日一食なら3時間の睡眠で大丈夫です。少食効能のひとつに「睡眠時間が短くなる」ことを挙げています。

たっぷり食べたあと、眠くなるのは誰でも経験します。消化に血液がとられ、頭に血が回らなくなっているのです。よい睡眠を得るには、早寝早起き。「成長ホルモンの分泌がピークになるのは、午後10時から午前2時までの間です」。ぐっすり眠っているとき、脳にはδ波(デルタ波)が発生し、成長ホルモンが盛んに分泌されています。「δ波が発生するのは眠ってから最初の3時間。加齢とともに減少し、場合によっては完全に消滅してしまう「δ波」をできる限り発生させ、いつまでも若々しくいるためには、午後10時に布団に入ることが、大きなポイントになります。

## 「少食」で若さがよみがえる ～カラダが引き締まり、肌がきれいに～

皮膚は内臓の鏡と言われます。皮膚が若返ったということは、内臓もデトックスで若返った、ということです。少食で若返る理由は医学的、科学的に証明されました。1999年に発見したサーチュイン遺伝子(長寿遺伝子)。少食と長寿の謎が解き明かされました。この歴史的発見は栄養学界、医学界からは黙殺され歴史の闇に葬られてしまいました。理由は明白です。食べる量を約半分にするれば、寿命は2倍に伸びる。こんな【真実】を一般の人が知ったら、だれもが食事を半減するでしょう。すると、農産物、食料品などの売上も半減。おそらく、食料価格が暴落するでしょう。それは、世界的な食糧利権にとって、到底許せる話ではなかったのです。さらにカロリー半減で2倍生きる……。ということは、病人がそれだけ減るということでもあります。すると、医療利権も困る。ということになります。

## 【貧乏人の子だくさん】のわけ

古来、「貧乏人の子だくさん」と言われます。それはファスティング理論で明解です。「ロクなものを食べなかった」から、子宝に恵まれたのです。皮肉なことに金持ちほど、先進国ほど、少子化で悩んでいます。その理由も、もうお判りでしょう。その最大原因は飽食、美食にあったのです。養鶏農家は、鶏に卵を多く生ませるために、まず2週間ほど断食させるそうです。すると、エサをやると同時に卵がたくさん産まれる。飢餓(ファスティング)が、生殖力を加速したのです。それは動物だけでなく植物にも言えます。「肥しをやりすぎると実が入らぬ」これは農家なら体験的に知っています。植物も栄養過多になると図体だけは大きくなって種(実)が育たない。逆に栄養を制限すると、見事な実を実らせませす。それは、乏しい栄養が、植物の生命力に危機感(アラーム)として働き、実入りを充実させたのです。