



平成22年7月号

## 断食の意義

食べ物を必要以上に摂取すると、どんなことが起こるのでしょうか？

まず、呼吸が必然的に速く浅くなり、空気が十分に肺胞に達しない事になります。すると、食べ物をエネルギー化するために必要な酵素が不足して、不燃焼物は腸内に溜まり便秘となります。その有毒成分は血液中に吸収され瘀血（おけつ）（汚れたドロドロした血液）となって、心身に異常を起こし始めます。

胃や腸や内臓器官を少しでも『空』に近づけることで空腹の爽やかな味わいは、人間性を高揚します。断食は、エゴ（自我）を捨て、謙虚になり、感謝の念を持つようになる行法です。

食べることに對して、食べないことも大切なのです。1日1回空腹の爽やかさを味わうよう心掛ければ、理想的なバランスが維持されて、心身の健全な生活が全うできるのです。

私たちは口から入れた食べ物を消化・吸収し、エネルギーにして生きています。一方『病は口より入る』という警句もあります。栄養はほとんど小腸から吸収されますが、人間の腸内には100種類以上、100兆個以上の菌が棲んでいて、その大部分が小腸下部から大腸に至る酸素の少ない腸壁にくっついていて、これを腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）といいます。その中の悪玉菌が、吸収されなかったタンパク質や脂肪を腐敗させたりするのです。また、過食によって腸内に溜まった老廃物は、腸壁に付着して正常な栄養吸収や排便機能を妨げて、健康や美容の敵となります。

断食によって、栄養がストップすると、生体の栄養状態のバランスが崩れることとなります。その回復をはかるため、体内の調整や復元力が強化され、自然治癒力は活発になります。

白血球が増加し、その喰菌作用によって病的化した細胞組織をも血液に戻し、正常化させることとなります。

断食によって内臓器官が活性化し、吸収力の増大と白血球の増加が得られます。

断食に入ると、必ず一度は飢餓感に見舞われます。頭痛、全身を覆う倦怠感などの異常感覚もでてきて、疾病のある人は病巣の部分が痛むこともあります。

この飢餓感や異常感覚が通り過ぎると、嘘のように脈拍・体温・呼吸も再び正常に戻り、ある種の安らぎを覚えてきます。

—— 釈尊の断食法 より ——

## 大和酵素でファスティング



● 食事代わりに大和酵素と玄米の栄養を摂取しやすい玄煎粉と一緒に飲むことで、プチ断食ができ、健康的な体を作ります。

● 病気の時や怪我をした時、体質改善、内臓を整えたい方には、特におススメしています。

● プチ断食をすることで、体に溜まった毒素を排出し、健康的な体になります。