



【少食】=つらい、苦しいというイメージ？

ファスティングは長寿遺伝子をオンにするためのもの。今の時代、幸いなことに滅多なことで餓死することはありません。ですから、空腹に恐怖を感じる必要はないのです。お腹がなったら「しめしめ、長寿遺伝子のスイッチが入って、今若返っているぞ」と喜んでください。ファスティングによるカロリー制限で、細胞や組織に溜まっていた毒素が血液中に排出される「好転反応」というものが起こることもあります。人によって違いますが、頭痛、めまい、吐き気、発疹などの症状が出る場合があります。毒素の蓄積が多い人ほど、好転反応も強いと言われています。排毒の際、一時的に体が酸性に傾くので、そういった不快な症状が出るのですが、知らないで「やっぱり体の調子が悪いのでは？」とファスティングを中断してしまう人もいます。あらかじめ知っておくことが大切です。

「持病があってもファスティングをして大丈夫ですか？」と、ときどき聞かれます。ファスティングによって体に溜まっていた毒素を排出し、きれいな体にすれば、病気は改善するのですから、もちろん答えはYESです。ただし、持病のある人は、健康体の人よりも慎重に行うことが必要です。焦らずゆっくりと進めましょう。飲んでいる薬を急にやめるとリバウンド(反転症状)がでることもあります。

政府や医学界が「一日三食きちんと食べましょう」とやかましくいうのは、三食「きちんと」食べて、しっかり病気になって・・・「しっかり稼いでくださいネ」という意味なのです。

一日青汁1杯(約50キロカロリー)で19年間、生きている森美智代さんという女性がいます。それどころか6年間、まったく食わずに生きてい秋山佳胤(よしたね)さんという弁護士も。私が取材した米澤さんは、まる一年、不食の実践者です。栄養学の教科書の中心には、カロリー理論のみが鎮座しています。逆にカロリー半減で寿命が倍増することは長寿遺伝子で立証されています。三食きちんと食べると、病気まみれになり、寿命はきちんと半減するのです。

お腹が空くといらいらする！低血糖？

「本当の健康体は、腹が減れば減るほど調子が出るものだ」。つまり「空腹になればなるほど快調になるのが正常体」なのです。「栄養を高める方法は、少食にする工夫である。空腹を保つほど、内臓の働きが高まる。」一日青汁1杯で生きる鍼灸師の森美智代さんなどは、栄養学者たちから見れば、「カロリー不足で栄養が偏っている」と、普通なら非難轟々(ごうごう)でしょう。しかし、彼女は19年間健康そのもの。栄養素を作り出す腸内細菌が、普通の人の100倍も存在することが分かっています。つまり、必要な栄養は腸内細菌が合成してくれているのです。

「病因の主なものとしては食べ過ぎによる内臓の疲れをあげなくてはならない。絶食の効果を見ればうなずける事実である。「正しい栄養を知り、身につける方法は、食べる工夫でなく、空腹を楽しむ工夫である。」

おなかですくと目が回ったり、指が震えたり、足がふらつく、という人もいるでしょう。それは、すでに過食で糖尿病体質になっている証拠です。だから低血糖ショックを起こすのです。それは、自然界ではありえない飽食、美食のツケです。断食によって、過去の悪食癖を断ち切り、少食を心がけることが肝要です。人類の食生活において、いちばんの誤りは、過食と偏食によって感じる働きを鈍らせ、偏らせていることで、病因の最大のものがこれです。偏食すると、内臓疲労によって、神経の働きと感じ方が鈍り、神経が偏るのです。調理法を研究して、自然的成分と自然的味覚を損なわないことが必要です。

「朝ごはんを食べないと、エンジンがかからない」というのは間違いです。「朝ごはんを食べるから、午前中にエンジンがかからない」のです。「三食しっかり食べなさい」それを信じたら医療利権をもうけさせるだけです。食品産業も大喜び。一日三食という常識を頭に植えつけたのは「教育」と「マスコミ」です。

朝食を食べない。それは、一日二食の生活です。俗に半断食とも言います。朝食を抜くだけでも「身体の不調が消え、気力が満ち、頭もさえてくる」のです。しかし、いきなり朝食を抜くと、フラフラする人がいます。「これは、これまでの食生活がたたり、腸に宿便が滞っている為に起こる反応症状」です。飢餓感が強い人ほど、すでに糖尿病体質になっていると思えます。そんな人でも、じっくり時間をかければ一日二食、さらには一日一食も平気になります。すると、身体が軽くなり、頭がさえてきます。朝食抜きで、以下の症状がスッキリ改善すると太鼓判を押しています。アレルギー、膠原病、骨粗しょう症、更年期障害、婦人病、眼病、慢性腰痛、肩こり、頭痛、肌トラブル、うつ病、虫歯、歯周病、冷え性、胃腸虚弱、薄毛、脱毛、ストレス・・・半断食だけでも、これだけ症状が改善するのですから素晴らしい。