



老けない体をつくる空腹健康法

世の中の治療法と言え、病院でのくすりの処方一辺倒です。こうした薬は脳の仕組みに大混乱を招き、結果的に私たちの思考や感情をさらに悪い方向に導いてしまいます。しかし、断食は違います。薬のような危険は伴わず、脳の機能をどんどん改善してくれるのです。断食は心の健康にも大きく貢献します。いわば、断食こそが真の抗うつ薬であり、真の精神安定剤なのです。みなさんもぜひ、「老けない体」を作り上げてください。

細胞の働きに不可欠な生命現象の3要素

私たちのカラダは何十兆個もの細胞で出来ていて、細胞の機能の低下は病気に直結します。全身の細胞が喜ぶ生活をするからこそ、病気にならない、老けない体をつくるための唯一の手段です。

細胞が正しく働く為になくってはならないものが「生体膜」「遺伝子」「生体たんぱく質」です。

生命現象そのものを作り出す本体ともいえる「生体たんぱく質」が適切につくられ、働くためには「生体膜」が必要です。さらに、生体たんぱく質を作る為には、その材料となるアミノ酸の配列を指定し、その配列情報を次世代に伝える必要があります。それが「遺伝子」です。

生命現象の三要素その1

生体膜は油。油の質が健康の質に直結する！

流動性がなく硬い膜

流動性が高く柔らかい膜



飽和脂肪酸やオメガ6, トランス脂肪酸が多い膜は、栄養素や物質の出し入れがしにくく過剰な炎症を起こしやすい。



オメガ3が多い膜は、柔らかさとしなやかさを兼ね備えていて炎症も適切にコントロールしやすい。

細胞にはさまざまな膜(生体膜)があります。細胞の内外を仕切る膜はもちろん、エネルギーを生成するミトコンドリア、たんぱく質を作る工場の小胞体、遺伝子が格納された核にも膜があります。そして、この膜を構成する中心的な成分が油(脂質)です。質のいい油でできた生体膜は、体を守るためにとても重要な働きをしています。一つは膜の柔軟性と流動性。このおかげで栄養素や物質のやり取りがスムーズに行われています。もう一つは炎症のコントロール。質のいい膜は炎症を適切にコントロールする物質を作り出します。逆に、質の悪い油でできた膜だと、これらに支障をきたし、さまざまな健康問題を招くこととなります。

生命現象の三要素その2

断食という環境要因も眠っていた遺伝子のスイッチを入れる！

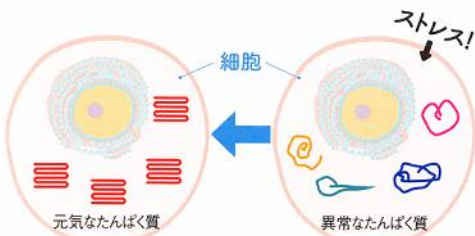


気性の穏やかだったミツバチと凶暴なミツバチの幼虫を、それぞれお互いの巣に移し、育ち方を調査したところ、凶暴なミツバチの巣で育った穏やかなミツバチの幼虫は攻撃的になり、逆に凶暴なミツバチの幼虫は穏やかなハチに育ったのです。(アメリカの研究)

これまでは遺伝的要因は変えることができなかったと考えられてきましたが、近年ではこの常識が覆されつつあります。遺伝子のオン・オフは日夜変化していて、その人の生き方や環境によって後からいくらでも変わることが分かってきました。

生命現象の三要素その3

全ての病気が生体たんぱく質の異常で起こる！



異常たんぱく質を正常に戻すのが「HSP」と「オートファジー」断食は生体たんぱく質を元気にする！

タンパク質(プロテイン)は、ギリシャ語で「一番大切なもの」を意味する「プロティオス」が語源。生命活動とはタンパク質を作り出すこと。体内では酵素や神経伝達物質、ホルモンなどさまざまな種類のたんぱく質(生体たんぱく質)が常に作られています。ですが、細胞機能の低下や遺伝子のスイッチのオン・オフが正しくできていないと、この生体たんぱく質を作る時にエラーが起こり、病気の原因になります。体に溜まる不要なたんぱく質を取り除き、生体たんぱく質を正しく作り、働かせることが老けない体づくりには欠かせないのです。

— 山田豊文先生 —