



平成22年8月号

断食は胃腸を休養させ宿便を排泄する

人間や動物の体には4つの重要な機能があります。

- ①食物を『消化』する働き。
- ②それを『吸収』する働き。
- ③それを『燃焼』してエネルギーに変換する働き。
- ④その時に生じたガスや吸収されなかった老廃物などを体外に『排泄』する働き。



この消化・吸収・燃焼・排泄という新陳代謝作用は、本来バランスよく営まれているのですが、不自然な生活と食生活の誤りでアンバランスとなり、その結果病気の発生を招くこととなります。断食をすると、食物の摂取がないので、普段消化と吸収の働きをしている胃腸に負担がかからなくなります。そこで胃腸は休養することができます。そうして、体内に蓄積されていた過剰な炭水化物・脂肪分・タンパク質等が燃焼されて、これがエネルギーとなります。また、細胞や組織の中に滞っていた老廃物や、病気の原因となる毒素も燃焼されて排泄されることとなります。

さらに、断食後自然の食物で胃腸を洗浄すると宿便が排泄されるので、腸管もきれいになり腸の運動も快調となります。宿便とは、長期間にわたって腸に停滞していた便のことです。

2～3日前に過食したものが、宿便にもなります。毎日排便のある人でも、500～600グラムの宿便が残ることが多いので、注意を要します。腸内環境の浄化は、健康の要点です。断食以上に卓効のある方法はありません。実際、宿便が排泄されると、翌朝洗顔時の皮膚の滑らかさで、再生の第一歩は実証されます。断食は体質改善の最適な方法なのです。

便秘が長く続くと自律神経のバランスが崩れて血液循環が悪くなり、集中力が低下します。そして情緒不安定となり、心労やストレスが溜まってきます。そのうえに消化吸収が悪い為に、脳に十分な栄養が供給されなくなって脳は老化していくのです。また、宿便に含まれている未消化物が、細菌などの微生物によって分解されて、腸の中で腐敗と発酵が進むと、発ガン物質などが盛んに生産される事になります。宿便が腸を汚染しているのです。

有毒成分の発生によってアンバランスになると、血液は濁り、アシドーシス（血液中の酸が過剰になること）となって、これが瘀血の要素となります。便秘は瘀血を作る原因となるのです。

清浄な血液が成分のバランスを崩して不純な血液、すなわち瘀血になると、これが血管壁に傷やヒビを付けたり、毛細血管の最末端に炎症を起こしたり、更に血栓を作って血液の循環を停滞させたりします。血液の循環に無理がかかると、ときめんに皮膚に現れます。肌の色つや、柔軟性が失われていくので、皮膚の若さを保つためには、まず血管の若さを保つことです。断食は、瘀血の要素を排除して血管の老化を防ぎ、弾力性を保たせて、常に正常な状態に戻していくために最大の効力を発揮します。

—— 釈尊の断食法 より ——

絶食療法で腹痛改善

50歳代の主婦（A子さん）が30歳代半ばごろから、食事をするとお腹がひどく傷むようになった。胃や大腸を内視鏡で検査しても、異常は見つからない。血液検査で軽症の膵炎と分かり、治療薬の点滴を受けたこともあるが、検査数値も症状も改善しなかった。気分は落ち込み、不眠も悪化。やがて食べ物の味が分からなくなり、料理も思うように作れなくなった。慢性膵炎など体の病気の発症や悪化には、ストレスが影響していることが多い。こうした病気をまとめて『心身症』と呼ぶ。ある医者が勧めた治療が心身症を対象に行われる『絶食療法』。弱った内臓を休ませ、自律神経や代謝の機能が整うという報告もある。

Aさんは9日間の絶食療法を受けたが、不思議とつらくなかった。薬が無くても眠れた。絶食を終えると、重湯を一口すすり、感動した。『甘い・・・』味覚が戻っていたのだ。

『病気は、自分の生き方を見直すきっかけになった。これから大変なことがあっても、受け止められると思う』とAさんは言う。 —— 読売新聞 7/14 医療ルネサンス より ——