



# むびようニュース

大和酵素の「一食抜き酵素療法」は各販売店にご相談ください。特に夕食抜き酵素療法は効果があります！



## なぜ成功者は断食するのか？

我々が生きていく上で、「食」は欠くべからざる条件だ。中でも超一流と呼ばれる選手ほど、食の重要性を良く理解しているのである。そのことを如実に物語るエピソードがある。プロ野球界の名投手・故稲尾和久氏が、ある時落合博満選手（当時）にこう言ったという。「まず、結婚して食生活を変えるべきだ」。そしてそのとき薦めたのが「断食」である。「プロ野球選手が断食？」。「断食」と聞くとほとんどの人はダイエット効果やデトックス（体内の毒素排出）効果、あるいは心身のリセット効果を思い浮かべるだろう。実は、それ以上に断食には人生を変える秘密が隠されているのだ。それが、断食の脳への効果である。技術ではなく「脳力」が関係していると思っている。ここでいう「脳力」とは、たんに頭が良い、記憶力が良いといったことではなく、集中力や判断力を含めた身体の総合能力のことである。そしてその「脳力」を高めてくれるのが、断食なのである。断食を経験した人は皆、頭が冴える、記憶力や理解力が高まる。物事に動じなくなる、体がしなやかに動かせるようになる、疲れにくくなる、といった変化を実感する。ひとことでいうと、脳の仕事力が飛躍的にアップするのだ。断食は人間のあらゆる活動において、成功のカギを握っているのである。近年、子供の学力低下が問題になっているが、断食は教育の場面でも有効だ。実際、ある進学校では大学受験前に断食を実施し、一流大学合格者を多数輩出している。「そうはいつでも、自分には断食なんて無理だ」と思うかもしれない。断食は、飲まず食わずのつらいものとは違う。健康面に配慮しながら、体に溜まった毒素を排出し、脳を活性化させる方法だ。断食を行うと脂肪が落ちる。その際、細胞のまわりに貼りついている脂肪も落ちるのだが、この細胞まわりの脂肪が、じつはクセモノなのだ。神経の情報伝達は、細胞上を電気が流れることによって行われる。その伝達を妨げるのが、細胞の周りの余分な脂肪なのである。つまり、断食によって細胞周りの脂肪を落とせば、情報伝達が素早くなり、その結果として、動体視力がよくなるというわけだ。

初めて断食を体験する人には、少なからず、「不安感」や「恐怖感」があるようだ。「食べなければ力がでない。体がもたない」という思い込みが根強くあるからだろう。しかし、実際に体験すると断食に対する考え方は、例外なく全く違ったものになるのである。「体がすごく軽くなった気がします」「体はもちろん、心までスッキリとした感じですよ」ほとんどの体験者が共通して口にしている感想だ。なぜ、そんな感じを持つのか？断食を行う事で、体が自然に戻るからである。逆にいえば、現代人の食生活は「食べること」によって、どんどん体を不自然なものにしている、ということになる。味覚の変化を感じる人も少なくない。現代人の味覚は相当あやふやなものになっている。食品添加物がたっぷり入った食品を「うまい！」と感じたり、とんでもない油が使われている料理に舌鼓を打ったり、と例をあげれば枚挙にいとまがないほどだ。断食にはそんないい加減な味覚をリセットする効果がある。だから、それまで何の抵抗もなく口にしていた添加物まみれの食品などに対しては、「これはおかしいぞ」と味覚が危険信号を発するのだ。

生活習慣病と言われる糖尿病や高血圧が、味覚の狂いと深く関わっていることは自明の理だ。味覚が正されれば、いいさじ加減の甘さや塩辛さがわかるから、摂り過ぎることにはなりようがないのである。

— 脳がよみがえる断食力 山田豊文 著 —



平素のご厚情を深謝し  
益々のご発展をお祈りいたします  
本年も変わらぬお引き立ての程  
よろしくお願い申し上げます  
平成二十五年 元旦

