



むびょうニュース

1日2食で無理のないファスティングにすれば、継続しやすいですので、まずはお試しください。

「少食」で頭が冴える

少食にすると、驚くほど頭が冴えてきます。早く言えば、頭がよくなるのです。【腹8分で医者いらず】【腹6分で老いを忘れる】【腹4分で神に近づく】。その少食寿命の生命の神秘は、サーチュイン遺伝子（長寿遺伝子）の発見で、説明ができます。【腹4分で神に近づく】とは腹6分よりも心身の機能が高まり、最高度に達することを意味します。「頭が冴えて、仕事がものすごくはかどり、体が軽くなった」。これは、一日一食を実践した人たちの共通の感想です。ファスティング（断食や少食）が、頭脳を超能力レベルにまで高めます。第一人者の山田豊文氏（杏林予防医学研究所長）は「脳細胞がデトックスされるからです。脳神経の汚れが落ち、脳が若返り活性化する」と解説しています。認知症患者にファスティング療法を施せば、目覚ましく回復するでしょう。それなのに、向精神薬という化学毒をさらに投与しているのです。認知症治療にファスティングを取り入れるべきなのです。山田豊文氏は、力士やプロ野球、プロゴルファーなど有名アスリートの食事指導で、目覚ましい成果を上げていることで有名です。横綱白鵬関は山田氏の指導を受けてから、負け知らずで優勝記録を伸ばし続けています。元プロ野球選手の落合博満氏は現役のときに、食事指導によって運動機能を回復させています。プロゴルファーの横峰さくらさんも同じです。その食事指導はファスティング、玄米菜食を中心とした徹底した栄養指導、さらにはマグネシウムを中心としたサプリメントです。ルネッサンス期に生きたイタリア貴族のルイジ・コルナロは、40歳まで放蕩、飽食三昧でついに死病を患いました。医師団は、助かるには食を節するファスティングしかないと説得。生活を180度改め、超少食の生活を始めたのです。すると、死の淵にあった業病もまたたく間に消え失せました。「病が本当に癒えてしまった。性格的にも、それまでの怒りっぽさが消えて、全くの別人のようになったのだ」とルイジ・コルナロは著しています。これは全て神経の【汚れ】がデトックスされているということです。【汚れ】とは神経細胞がいろいろな有害物質で汚染され、次第に機能低下して、老化していくことなのです。

ファスティングの特徴に、臓器の若返り効果があります。臓器から【体毒】が排出され、浄化されるのだから当然です。同じように脳という臓器も若返ります。久しぶりに会った人が目の前で笑っている。しかし名前はどうにも出てこない。これが脳の老化現象です。それを一日一食を実践した人は記憶力が改善したといいます。脳内の神経細胞内に蓄積した【体毒】がデトックスされたからでしょう。食品とともに口から入った食品添加物（合成着色料や合成保存料など）、重金属（鉛、水銀、アルミニウムなど）や農薬（DDT、BHC、ネオニコチノイド）、さらに「シックハウス症候群」を引き起こす建物の接着剤などに含まれる有毒成分（ホルムアルデヒド、フタル酸エステル）などの神経毒がファスティングによって排泄されるのです。

「できる男は超少食」 船瀬俊介

ちょっと一言

ファスティングをするだけでは大脳に必要なエネルギー源のブドウ糖が不足し、低血糖を引き起こし、イライラやふらつきなどを起こす恐れがあります。また、ドカ食いをして逆効果になる恐れもあります。

大和酵素は、自然の恵みを発酵させ、栄養素も豊富です。また、低血糖の予防にも役立ち、安心してファスティングを継続することができます。