



## ファスティングは内臓の疲れをとる

酵素とは、人間、動物などすべての生物に存在している、生きるために必要不可欠な物質です。食べ物の消化・吸収を行うことを筆頭に、細胞の再生・修復・解毒など、ありとあらゆる生命反応を酵素が担っています。体内に存在する酵素の役割は「消化」と「代謝」の2つに分けられます。食べたものを消化する仕事を担うのが「消化酵素」で免疫力や新陳代謝などの生理現象を担うのが「代謝酵素」です。

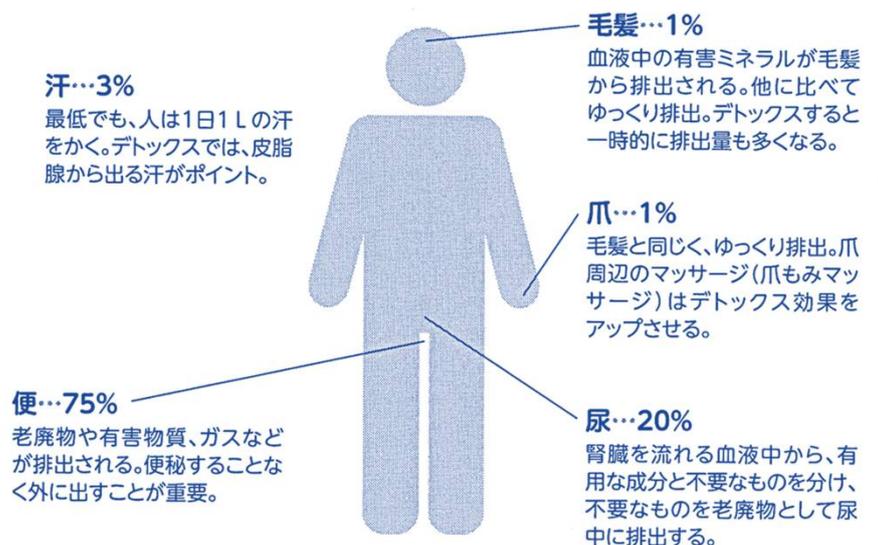
過食気味だったり、不規則な時間に食事をしたりしていると、「消化」にばかり酵素が使われることになり、「代謝」にまわせる余裕がなくなってしまいます。体内で作られる酵素には限りがあります。年齢とともに減り続け、40歳を過ぎると急激に減ってしまいます。加齢が進むにつれ、「痩せにくくなった」「体型が変わった」「肌が衰えてきた」などを感じる人が多くなるのは、代謝に使われる酵素が減ってくることも一つの原因なんです。ダイエットがうまくいかない方は、まずは「消化」を休めてください。「ファスティング」は一定期間、固形物を摂らない為、消化に酵素が使われず、ほとんどが代謝に使われることになるのでお勧めです。食品に含まれた酵素が消化酵素をサポートする為、体の中の酵素を節約・温存することにつながるでしょう。

「食べない＝不健康」ではありません。栄養価が低かったり、偏っていたり、有害物質が多く入っていたりするものを口にすくくらいなら、かえて食べないほうが腸に負担をかけずに済みます。野生の動物は、怪我をしているときや体調が悪い時は、何も食べずにじっとしています。これは動物たちが、断食をすることで消化を担う酵素を温存し、「代謝」に対する酵素の働きを活性化させることを本能的に知っているからです。人類は誕生してから近代まで、飢餓との闘いでした。体は「お腹が空いた」ことには慣れていて、「お腹いっぱい」の状態には慣れていないのです。食事の回数が多い人は、1日に同じカロリー量を摂取しても、食事の回数が少ない人よりも肥満になりやすいのです。体に悪いものを入れるくらいならば「この時間は食べない」という選択肢をとってください。

## ファスティングはデトックス

私たちの体の中には、知らず知らずのうち有害物質が溜まっています。汚れた大気や水、たばこ、魚介類からの有害ミネラル、一部の食品添加物、残留農薬、遺伝子組み換え食品など身の回りに転がっている有害物質の一つ一つを挙げたらきりがありません。普段の食事で完全に避けるのは困難でしょう。しかし、入れっぱなしのままでは体に良くありません。しかも有害物質は脂肪にくっつきやすいのです。「全く体内に入れない」ことが難しいのだとしたら「出す」ことを実行するしか方法はありません。そこで「ファスティング」が適切というわけです。一定期間、固形物を体内に入れないファスティングは体の中に溜まった毒素を排出して、汚れた細胞をきれいにできる方法の一つ。ファスティング以外にも食物繊維が多めの食材を豊富に摂ることもお勧めです。

### 有害物質の排出ルート



栄養面から考えても、野菜や海藻類、キノコ類など食物繊維が豊富な食材を意識して摂るといいでしょう。有害物質の排出ルートには汗、毛髪、爪、尿、便があります。なかでも便からの排出はその割合が最も多く、全体の75%ほどをしめます。有害物質のデトックスには「腸内環境を整えること＝ファスティング」が最適と言えるのです。