

## 半日断食の効用

「朝食は、軽く摂ってご飯やパンは摂らないでください」というと「それでは仕事になりません」と言われます。しかし、前夜までに摂取したエネルギーは筋肉にグリコーゲン 1500 kcalと肝臓に 500 kcalの蓄えがありますから、決してエネルギー切れとはなりません。むしろ、午前中の「排泄の時間帯」に食べ物を摂取すると、その消化吸収にエネルギーが優先され、腸の排泄が不完全で、腐敗菌がはびこり有毒ガスが発生します。

一日三食摂るのが常識のようですが、実は日本では江戸の明暦の大火（1657）で全国から集まった大工さんが体が持たないため三食となったのが奔（はし）りという事です。ヒトの歴史 700 万年において農耕が始まったのは 1 万年前です。その間、イノシシやウサギを捕え、木の実や根っこを食していた。穀物を三度摂るようには、未だヒトの遺伝子は変化していません。

「断食」は宗教において修行の一つですが、近年、「空腹の効用」への研究が盛んです。空腹の効用として①長寿遺伝子が活性化される（1999）②胃からグレリンという老化防止ホルモンが分泌する（寒川、1999）③ガンなど細胞内の「自食」作用が盛んになる（大隅、1988）等からガン予防や免疫力増強が強調されています。



朝食だけ果物・野菜のスムージーやジュースにして 18 時間弱、内臓機能を休ませて解毒（デトックス）に専念する生活をご提案いたします。