

③空腹時のメリット

空腹時に発生する体のシステムにより体は修復・再生されます。体を若々しく保ち、脳と体を様々なダメージから守り全身の健康維持に役立ちます。

空腹時のメリット

- ・オートファジー（細胞内の古くなったタンパク質が、新しく作り替えられる）
- ・有害物質を排出
- ・免疫力、体の治癒力が上がる
- ・血糖値の安定
- ・内臓が休息でき機能アップ
- ・血液がキレイになる
- ・脳力が高まり頭が冴える
- ・記憶力、理解力、集中力が高まる
- ・良質な睡眠が確保される
- ・脂肪が燃える
- ・正しい味覚が戻る
- ・五感が鋭くなりパフォーマンスアップ

午前中はデトックスの時間とも言われています。少食に加えて定期的な断食を行うと、食べ物の消化活動で疲弊した内臓を労り、体内の毒素排出にも役立ちます。更に断食を行うとで、食物から入る毒をシャットアウトでき、空腹によって体が適度なストレスを受けることで全身の細胞の生命力が高まるのです。

健康維持に簡単に取り入れやすい方法として16時間のプチ断食もオススメです。夕食後から睡眠時間と午前中朝食を抜いた時間を足しておよそ16時間のプチ断食して消化器系を休め修復します。体調をみながら無理なく取り入れてみましょう。

食べ方を見直そう

現代の病気のほとんどは食べ過ぎによるもの 小食や断食の勧め
「腹八分目に病無し、腹十二分に医者足らず」

消化には多大なエネルギーを要します。



普段から腹八分目を心がける。
体調不良の時はとくに食べる量を減らすように心がける。
1日2食か1食にする。(成人)(子どもはまず小食から)
時々、断食をする。

適度なストレスが生命力をよみがえらせます。現在多い人為的なストレスではなく、昔から一番適度なストレスは飢餓・空腹です。その他適度なストレスは・・・暑さ寒さ 適度な不衛生(抗菌グッズを使わない) 田舎で自然に即した生活など。

断食(ファスティング)をしたい場合は杏林予防医学研究所のミネラルファスティングがお勧めです。

空腹のメリットはこんなにあります！

- 1 血糖値が安定する
- 2 消化器官の負担を軽減する
- 3 消化吸収能力が向上する
- 4 良質な睡眠が確保できる
- 5 食事からの有害物質の取り込みが減る
- 6 長寿遺伝子のスイッチが入る
- 7 脳の新たなエネルギー源を作り出す
- 8 集中力が高まり、頭が良くなる

小食・断食は癌の予防や再発防止、転移防止にも役立つ

小食・断食はデトックス効果が高い

小食・断食はさまざまな症状の改善につながる

食べる時間を見直そう

21時以降に食事をしていると夜中中、インシュリンを出し続け膵臓は疲弊してしまいます。夕食時間を見直してみることは大きなメリットがあります。

食間を開ける(食事と食事の間の食べていない時間をしっかり作ることがとても重要です。

よく噛んで食べよう。最低一口 30回 病気治しには一口 200回噛みも効果あり・・・