

朝だけ断食 9割の不調が消える 鶴見 隆史 学研

朝を抜くだけ。ただそれだけ。すぐ実行できて、続けやすく、効果絶大・元気になって、一生病気知らず！

(実践した人からの驚き&喜び)

M・Kさん 49歳女性～いつも便秘薬頼りだった、朝だけ断食2週間で頑固な便秘解消、肌も良好

T・Tさん 35歳男性～疲れていても寝つけず、朝も無理やり食べていた、朝断食で身体が軽くなり夜も熟睡、営業先で「最近元気そうでいいね」と褒められた。

A・Kさん 46歳女性～多忙と疲労でマッサージ通いの日々、朝だけ断食でマッサージなしで快適

Y・Iさん 36歳女性～朝だけ断食に3日で慣れ・増える一方の体重が2、5kg減って維持中

E・Wさん 26歳女性～アトピー・花粉症、生理周期に合わせ酷かった痒みも収まり驚き！

R・Uさん 58歳女性～家族の為とボリューム満点の朝食を断食したことから、夫の血圧数値も下がりがり、祖母も胃腸の調子が良いと、更に家事が一つ減って有り難いです。

(はじめに)

朝食のバランスがいいかどうか関連なく摂ること自体が病気の原因になる。

私は医師としての立場で責任をもって「朝食を抜く」提案をします。

健康の為に腹8分目を心掛けていてもそれでもまだ食べ過ぎです。

朝食を摂る事は「酵素」の無駄遣い、朝だけ断食により代謝酵素が増えることで免疫力・自然治癒力もアップし9割の不調が消えます、病気知らずの体を作るために本書を是非お役立て下さい。

{ 第1章 「朝食は体にいい」は思い込みだ }

* 朝食を摂るのは朝起きてすぐマラソンをするのと同じ。

内臓には1日24時間を3つに分けて ①排泄 ②消化 ③吸収 の時間とする生理的リズムがあります。

① 午前4時～正午までは不必要なものを体外に出す時間で寝汗・尿・便などと共に溜まった疲労物質や毒素・老廃物を体外に出す作業

② 正午～午後8時迄は栄養補給と消化の時間

③ 午後8時～午前4時迄は吸収と代謝。

このリズムを崩さない為に食事の時間や就寝・起床時間をある程度決め・守ることがポイント。朝食を摂ると健康を維持するために大変重要な代謝酵素が十分に働かないで消化不良を起こしてしまいます。

私は現在67歳、40歳近くまで普通に朝食を摂っていて、今より疲れ易くて、様々な不調がありました、酵素栄養学を学ぶことで朝食は体に大きな負担をかけていると思うようになりました。

* 江戸時代中期までは昼と夜の1日2食が一般的だった。明治・大正時代の朝食は粗末なものでも更に戦中・戦後も食糧不足でしっかり朝食は取れませんでした。

昭和40年過ぎて「健康の為に朝食をしっかり摂る」

と云われた。現在の主流となっている栄養学、当時の肉体労働する人に1日摂取カロリーの目安は4千キロカロリーと云われた、現在は改正されましたが栄養をしっかりと摂りましょうという意味で栄養学の基本は変わっていません。この栄養学が主流になりだした頃から病気にかかる人の割合が増えてきていることは見逃せません、昭和50年頃から癌は死因のトップ、その後増え続け今では100万人もの人が癌になり内40万人が死亡。生活習慣病の代表格・糖尿病患者890万人予備軍含め2210万人、更に高血圧や脂質異常も約4千万人と中高年の多くの人は何らかの生活習慣病、つまり現代の栄養学が主流になり始めた頃から日本人の病気が増えています。

- * 朝食の定番ドリンクに病気の原因が潜んでいた～牛乳のたんぱく質の87%はカゼインで発がん性がとても高く強い毒性があることが証明された。

病学調査のグランプリと云われた「チャイナ・ヘルス・プロジェクト」1993～4年に発表、マウスに投与するカゼイン5%のエサを与えた群に癌兆候は全くなく、20%含まれたエサを与えた群は初期癌が大きく成長し全てのマウスが肝臓癌になった。

牛乳を多く飲む人は乳がんになるリスクが7倍、前立腺がんになるリスク4倍。

米国イリノイ大学医療センターは「牛乳を飲む女性ほど乳がんになり易い」と発表、又チーズやヨーグルトは牛乳を発酵させていてこのカゼインが更に増え危険性が増すと。

{ 第2章 “朝だけ断食” で何故不調が消えるのか }

- * 本当に健康にいい“朝だけ断食”のやり方～朝起きたらコップ一杯の水を飲む＝ゴクゴクではなく、1口を30回嚙んでから飲み込むことで唾液が出て活性酸素を抑制～冷え性が気になる人は白湯を同様に30回嚙んで呑む・梅干を入れて最後には食べましょう。

- * 人の生命活動において「酵素」が何より大切～酵素は人間の生命活動に欠かせない物質で人の体の細胞100兆個(最近の米国の研究)は1個当たり100万回の異なった化学反応を行っていて、その触媒となるのが酵素です。炭水化物や脂質・たんぱく質などの三大栄養素は車に例えるとガソリンです、酵素はバッテリーの役目です。エネルギーを作り出し、細胞を入れ替えて組織の修復、有害な毒素や老廃物の排泄も酵素の力あってこそ。

酵素研究の祖と呼ばれる米国人エドワード・ハウエル博士は酵素を「生命の光」と称した。

同博士が長い年月掛けて纏めた著書「酵素栄養学」が発表されたのが1985年でこの世に認知されてまだ30年程です。

私はこの本と出会い大きな衝撃を受けました「全ての病気の元凶は生命体に欠かすことが出来ない物質“酵素の不足である”」と確認され、それ以来、酵素医療を行って末期がんや難治性の慢性疾患に悩む患者さん達が見る見るうちに回復してきた、その酵素医療の一つの方法が「断食」です。

- * 体内の酵素は消化と代謝を行っている～酵素は大きく分類すると ①消化酵素 ②代謝酵素に分けられます。消化酵素は食物を消化し体内に必要な栄養素を吸収するに欠かせない酵素で、代謝は生きていく上で栄養素からエネルギーを取り出し、細胞や器官・骨や筋肉等修復、古くなったものを交換する等、免疫やホルモン神経などの働きやバランスを整える。 P 2

具体的には手足を動かす・瞬きをする・笑う・泣く・心臓の動き、血液が流れるのも代謝でありとあらゆる生体活動が代謝酵素なしでは成り立ちません。

この二つ酵素は全く別ものではなく必要に応じて振り分けられるのでポイントは消化酵素の占める割合が小さい事が健康状態と云うことです。

- * 断食がなぜ健康維持に役立つのか～食べ過ぎにより消化酵素の浪費を続けると代謝酵素は不足気味となるのです。元気で病気知らずの最大の秘訣は代謝酵素を十分に作って、代謝機能を円滑にする事と云えます。
食べ過ぎ・飲みすぎ・添加物や人工甘味料の入った食べ物、薬も多くの消化酵素が必要です。
- * 健康になるには代謝機能の働きである以下4つの機能が必要不可欠です。
 - ① 組織の入れ替えと再生(新陳代謝)
 - ② 排泄と解毒
 - ③ エネルギー生産と運動
 - ④ 免疫力と修復
- * “朝だけ断食”で代謝機能の働きがアップ！～食べる量を減らすことで消化酵素を節約して内臓を休ませ代謝酵素の働きをアップさせる、更に宿便も排泄されます。
断食を始めたばかりの頃に一時的に頭痛・吐き気・全身の倦怠感・下痢等の好転反応が起きる場合も暫くすれば治ってくるでしょう。
- * なぜ朝食を抜くことがベストな断食法なのか？～食べてから完全に消化吸收まで大体半日かかり、1日3食だと食事の間隔は5～6時間で消化している間に次の食べ物が入ってくる。
朝だけ断食で実質的には半日断食する事で消化器官を休ませ酵素は本来働くべき代謝活動に時間を割くことが出来る。
- * フランスでは断食を「メスのいらぬ手術」と呼び病気の治療としても高く評価されている。

「効能」

- 潜在酵素を温存させる ○腸始め内臓を休ませられる ○腸がきれいになる ○血液がきれいになり血流が良くなる ○免疫力が上がる ○体に溜まった毒素が排泄される ○体のこりや痛みが取れる ○呼吸器や循環器の働きが良くなる ○眠りが深く・目覚めが良くなる
- * 一生分の酵素の量は決まっている！ ～米国シカゴのマイケル・リース病院のメイヤー博士とそのグループ研究では69歳以上の人の唾液中の酵素は若い人に比べ30倍も酵素活動が弱く年齢と共に弱まると、食べ過ぎ・悪い生活習慣は酵素を浪費し潜在酵素を使い果たして本来の予定時期より早く死が訪れる。
腹8分目は20歳迄、30～40歳代は腹7分目、50～60歳代は腹6分目、70歳以上は腹5分目が適量で寿命を延ばす方法は食事を減らす事。
- * 貴方の「酵素力」をチェックしてみよう！
 - 便秘 ○下痢 ○便・おならが臭い ○慢性疲労 ○胸やけ ○食後すぐ又は日中に眠気
 - 肩こり・腰痛・関節痛 ○頭痛・頭が重い ○目眩・耳鳴り ○不眠・夜中に目が覚める
 - 目が充血・クマがある ○むくみやすい ○鼻水・鼻づまり

- 咳が出る・喉が詰まり易い ○舌・歯肉・唇が腫れやすい ○じんましん・ニキビ・肌の痒み
- 頻尿・出にくい ○汗かき又は出にくい ○ 集中力がない・物忘れし易い ○イライラ
- 動悸・胸の痛み ○生理不順・生理が重い

チェックなし 酵素力バッチシ健康 1~3 は標準今すぐ朝だけ断食を 4~6 は酵素力ダウン
状態“朝だけ断食”で1つずつ改善を 7つ以上 朝だけ断食に加え第5章の断食法もお勧め

{ 第3章 酵素をタップリ摂れば病気が逃げていく }

- * こんな生活習慣が酵素を浪費する~活性酸素を除去するのも酵素の役割です、ストレス・防腐剤、ファーストフード・インスタント食品・スナック菓子等の食品添加物を解毒する際、喫煙や過度の飲酒、その他夜更かしや徹夜、夜昼逆転の生活、運動不足等、焼き肉・揚げ物・ラーメンも酵素の浪費の原因。
- * 減っていく酵素を外から補う~食物酵素は果物や肉・魚などあらゆるものに含まれていますが 48度以上加熱で食物酵素の働きは失われるので「生」で食べる必要がある。
朝だけ断食で水しか飲めないのはどうしてもつらい人、もっと積極的に酵素を取りたい人には朝食を「フルーツ+生野菜」がおすすめ。
- * 風邪に「すりおろしリンゴ」が効くのも酵素のおかげです。すりおろして食べるに適した野菜は大根・かぶ・しょうが・人参・きゅうり・レンコン・山芋・玉ネギ・ニンニク等その働きが2~3倍にも
- * 発酵食品には良質の酵素がたっぷり~納豆に含まれる「ナットウキナーゼ」の血液を綺麗にする酵素は薬より強く脳梗塞や心筋梗塞の予防にも。生味噌をよく食すと乳がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・肺がん・子宮がんの予防になることが証明されています。
- * 動物達が病気にならないのはなぜか？
米国の動物園で1930年代ごろ病気になって死ぬことが多くいろいろと試されたが1970年代になって動物のエサを全て生の食事にしたシカゴのリンカンパーク動物園が第一号で肉食動物には生肉や生の骨、その他動物には生のフルーツや野菜を与え全ての動物が病気をしなくなり長生きとなり全米の動物園で採用されてどこの動物園も動物達が長生き。
~これによって加熱により失われるものは何か議論になり、見つかったのが酵素で熱を加えた食品を食べていた動物たちは病気が多く、生食に戻すと健康になった。
- * 生野菜を積極的に摂れば冷え性が治る
~体を温める効果のある味噌や黒酢を付けたり生姜などと一緒に食べると良い。
- * 果物こそ酵素を手軽に摂れる最高の食材
メリット ①野菜と並んで酵素の宝庫 ②非常に消化が良く、パンやご飯・肉・魚・乳製品は胃の中で1、5~4時間ほど溜まる、果物は20分で消化 ③良質な糖分が多く含まれる ④水分が豊富で(7~9割)良質なミネラルとビタミンがタップリ ⑤繊維質がタップリでとても良い便になる ⑥老化を防ぐファイトケミカルが豊富であらゆる病気の予防に役立つ ⑦低カロリーで過食しても太らない・・・などメリット一杯でデメリットはほとんどなし。
- * 生食と過熱食の黄金のバランスとは

動物性の食べ物にはアミノ酸・ビタミン B 群という二つの重要な栄養素が含まれアミノ酸は 20 種ありどれ一つ欠けてもほとんど吸収されなくなりビタミン B12 は野菜に含まれていませんのでホルモンステインと云う悪玉物質が増加して動脈硬化や心臓病になり易い。

ベストな食事バランスは果物・生野菜が全体の 50～60% 加熱処理の料理(野菜・キノコ・芋・豆中心に肉・魚・卵は少々) 後は朝食を抜いて酵素の無駄遣いをしなければ OK。

* 国産の野菜だから安心は間違い

日本は現在「世界一の農薬大国」米国では 2007 年から農薬の規制でピーク時の約半分で日本の 7 分の一程度使用、日本の野菜は農薬のせいで栄養価は 1950 年頃に比べほうれん草の鉄分は 13 分の一、ニラの鉄分は 30 分の一近く迄減少、カボチャのカルシウムは三分の一

* 酸化により体に悪い糖化とは

糖化はタンパク質と糖分が結びつく反応で身体の焦げ、酸化が身体のサビ、糖化すると最終的に必ず酸化物質が出現するので益々怖い。

糖化すると AGE(終末糖化産物)を大量に発生させ体に堆積され動脈硬化・骨の老化・アルツハイマー病・パーキンソン病・心臓病・糖尿病等引き起こす。

代表的に食物はポテトチップス・フライドポテト・かりんとう・クッキー・ビスケット・チョコレート・コーヒー・チーズ等

* アルコール(お酒)で多くの酵素が使われてしまう

～お酒を飲むとアルコール脱水素酵素の働きでアセトアルデヒドに分解(10 倍の毒素で二日酔い・活性酸素発生)更にアセトアルデヒド脱水素酵素の働きで酢酸に分解され次にアセチル Co A 合成酵素の働きで漸く水と二酸化炭素に分割される、特に日本人は元々アセトアルデヒドを分解する酵素が少なく二日酔いになり易い。

* 酵素不足は毛髪を見ればわかる?!

白髪は酵素不足の現れ、メラニン色素を固着させるチロシナーゼ酵素は年齢と共に潜在酵素不足になると他の重要な部分に回されて髪の毛の色は真っ先に見捨てられてしまう。

* 植物性油であっても安心できない～植物性油に含まれるリノール酸も摂り過ぎは子宮筋腫・子宮がん・乳がん・脳卒中・動脈硬化・ガン全般・湿疹・喘息・鼻炎・心臓病・高血圧の原因、その害を防ぐにはオメガ3(αリレン酸)を含む生の魚や貝・海草類・最も効果的なのはフラックスシードオイルやエゴマ油でサラダドレッシング又はそのまま大匙で 1 杯分毎食吞む。

* 朝の目覚ましコーヒーが不調を生み出す～コーヒーには AGE(終末糖化産物)が多くタンパク質と糖が加熱された物質で強い毒性を持ち老化を進める原因物質・・・心筋梗塞・脳梗塞・骨粗しょう症・白内障の原因、カフェインには神経過敏・不眠・胃腸不調・動悸・不整脈・疲れやすくとイレが近くなり、話や考えにまとまりがなくなる。

* 「健康にいい」と思っているものが身体の毒に?!

酵素の働きを阻害させる加熱されていない“生の種”ブドウ・スイカ・リンゴ・梨・みかん・レモン等の種、ピーナツ・アーモンド・大豆・小豆は生で食べない!

* 体を温めると酵素が活性化される＝体温が 1 度下がると酵素の働きは半分以下に P 5

「足湯」は効果的、43～44度バスタブにお湯を入れ粗塩大匙2杯入れて混ぜ備長炭ならさらに良い、膝から下を30～40分お湯は冷めないように(あらかじめお水を1～2杯飲み)最後に膝から下に10秒ほど冷水をかけると広がった血管が引き締まり、熱が奪われるのを防ぎ代謝がさらに良くなる、半身浴も同様の効果・夏場は特に良い。

- * 酵素は眠っている間に大量生産～酵素栄養学では午後8時から午前4時まで代謝の時間でグッスリ質の良い眠りが大切、心身リラックスし、寝る前の水を飲むのも良い。
- * ストレスも体内酵素を減らす要因に～米国のジャーナリスト、ノーマン・カズンズ氏は50歳の時強烈なストレスのせいで首から下が全く動かなくなり薬づけ点滴漬けの入院生活で全く病状が改善せず飲んでいた大量の薬も全て捨てホテルの1室を借り切りコメディアン映画・お笑い番組を見続け8日後には手の指が動き・数ヶ月後には完治、回復の見込みは限りなくゼロに近いと云われた病状を笑いで克服～強力な抗生物質や抗がん剤は腸内の善玉菌迄殺してしまう。

{ 第4章 腸内環境を整えれば健康長寿が叶う！ }

- * 腸の腐敗が病気の原因となる～消化とは三大栄養素を分解することで1万個以上にも繋がる数珠を1個になるまで切っていくこと、食べ過ぎでは酵素の働きが追い付かず10～20個とくっついたままで大腸に行くと悪玉菌を多く発生、悪玉菌は腐敗菌とも呼ばれアンモニアが発生し肝臓から血液に流れ込み病気を引き起こす、おならが臭いのは体の中にアンモニアが多く健康を害しているサイン。
- * 自分の便で健康チェック～排便は腸の健康状態を知らせてくれる体からの便りです、毎日きちんと排便がありますか？便が固い・臭い・下痢気味では？色や形も腸内環境の良い人の便は黄色っぽい色、兎の糞のように硬くてコロコロ(質の良い脂肪不足)又は水のような下痢(脂肪過多)は要注意、トイレの底に沈む便は水分不足。腸内環境の良好な便はバナナ状態で硬さと色・量は2～3本分臭いがほとんどなく水に浮く、毎日の排便がベスト。
- * 肉食礼さん主義が様々な病気を生み出した～1983年から10年間追跡栄養調査「チャイナ・ヘルス・プロジェクト」では米国人に多い癌や生活習慣病が中国の田舎では何故少ないのか？その結果は肉食が関係していると分かった、米国人男性の心臓麻痺死亡率は中国人男性の約17倍米国人女性の乳がん死亡率は中国人女性の約5倍、この調査を主導したコリン・キャンベル博士は「動物性食品を植物性食品に置き換えるほど、より健康になれる」と結論。
- * 肉食が原因で腸に穴が開いてしまう～最近タンパク質の過剰摂取(肉や魚)を控えるような食事指導も・・・肉・魚のたんぱく質を分解する消化酵素を持っているが加熱で失われる消化が不十分なままで腸へ運ばれ血液を汚し病気の原因となり喘息・鼻炎・花粉症・アトピー性皮膚炎・膠原病・クローン病・多くの神経疾患・潰瘍性大腸炎等の難病、最近分かってきたその根本的な原因で少しでもタンパク質の食べ過ぎが血中のアンモニアが増え腸は腐敗しあらゆる病気に
- * 草しか食べない牛が筋肉隆々なのはなぜ？～その不思議を説くカギは微生物が持っている酵素、人間も同じで菜食により筋肉が作られる、しかも肉食より柔軟でスタミナに富む筋肉が出来ると、既述のチャイナ・ヘルス・プロジェクトを主導したキャンベル博士は

「純菜食のヴィーガン食が病気のリスクを大幅に減らす」と、又最近の様々な調査からも肉食は病気が増える一方、野菜を食べると癌などの病気を予防できることが分かってきた。

- * 白砂糖が腰痛や頭痛の原因だった?! ~ケーキもチョコレート等のスイーツ・甘い食べ物には白砂糖が材料に使われており摂り過ぎると背中や肩こり・頭痛の原因になる場合も理由は白砂糖の成分であるショ糖が悪玉菌のエサであり体内に残ったショ糖は胃や小腸・大腸で悪玉菌やカビ等の真菌・ウイルス等の栄養素となってしまう、又胃の腐敗菌であるピロリ菌のエサにもなり胃炎や胃潰瘍更には胃がんを引き起こす元凶として有名、女性を悩ませるシミや皺もショ糖の摂り過ぎ、ジャム・甘いパンケーキと云った糖質たっぷりの朝食は正に病気を引き寄せます。もし甘いものが欲しいなら羅漢果やココナツ・シュガーアガペシロップ等を少量使いましょう、果物には良質な糖分がたっぷりで酵素も補給できるのでおやつにピッタリです。
- * 腸の腐敗がリュウマチを起こす~1990年愛知医大の青木重久教授は「リュウマチは腸内の大腸菌 0-14 株とクロストリジウムの抗原抗体反応が原因である」と発表、つまり免疫疾患の一種であると、この結果をもとにリュウマチを持つ患者さんに断食や酵素サプリメント免疫機能強化サプリメント等「腸内環境を整える治療」を行ったところ 20 年以上リュウマチに悩まされていた患者さんは長年の苦しみが嘘のように快方に向かっていった。
- * 腸内洗浄は反って腸の腐敗を招く~便秘に悩む人で浣腸や腸内洗浄は便だけでなく一生で一定量しかない体内の酵素までも著しく捨ててしまう、又酵素を助ける働きを持つミネラルやビタミン、腸を守る善玉菌など必要なものまで流してしまふ、便秘の薬を飲むと薬の数が増えて益々便が出にくくなっていく、精神的にも不安定になってしまいます。

{ 第 5 章 鶴見式体が蘇る酵素食レシピ }

- * 玄米の正しい炊き方~玄米は種と同じABA(アブシジン酸)と云う毒を持っていて圧力釜で炊くと神経障害やがんリスクを高めると云われるアクリルアミドが大量に発生します。玄米の毒を抜くには「発芽状態」にして圧力釜は避ける(120度C以上で糖化する為)
- * 味噌こそ日本人の健康の要~味噌にはいろんながん予防や骨粗鬆症の改善、更年期障害の予防改善に有効と多くのデータが発表されている、又繊維的効果も強く便秘を非常に良くし血圧を整え乳酸菌の繁殖を増やす優れたもので毎日是非採摂りましょう。
- * 酢は体調管理にも役立つ=酢は日本だけでなく世界中で愛用されている発酵食品の代表格で疲労回復・血圧抑制・カルシウム吸収を高め血糖値をコントロールなど又消化を良くする働きも、身体が疲れやすい、何となく調子が悪い人には黒酢がおすすめです、良質アミノ酸やクエン酸が豊富に含まれています。
- * 疲れた腸を休ませる“週末断食” ~ご関心のある方は本誌をご覧ください
- * 「鶴見式発芽玄米の炊き方」「酵素が生きたみそ汁」「マイタケ酢」「スーパー黒酢」「強精酵素食」「ねばねばごちやませ」「長芋の梅肉和え」「究極のドレッシング」「生ジャガイモのサラダ」「白菜漬け」「トマトのさっぱり生スープ」「ザワークラウト」レシピは本誌をご覧ください

(完)