

# 世界の医師が取り組む

## 断食（ファスティング）の魅力に迫る！

フランスではファスティング（断食）のことを「メスのいらぬ手術」と言って高く評価しています！

### なぜ、今「ファスティングが必要なのか？」

人類17万年前の歴史は、そのほとんどが「飢餓」との戦いでした。私たち人間を含むすべての動物は、進化の過程でこの飢餓状態に適応し生き抜くためのメカニズムを遺伝子レベルでつくってきたと考えられています。しかし、近年日本の食生活は、歴史至上かかってない「飽食の時代」に突入しました。「いつでも好きなだけ食べられる！」

といった飽食の習慣は、腸内環境を汚し体内に毒素（有害物質）を蓄積し、美肌や痩身、健康までにも大敵となってしまっているのです。

現代社会では、食品添加物、残留農薬、有害金属、遺伝子組み換え食品、環境ホルモン、放射性物質、硝酸性窒素など多くの有害物質が蔓延して、食品などを通して私たちの体内に取り込まれ、美容・健康にとって悪影響を及ぼしています。これらの有害物質は活性酸素を発生させ、腸内を汚し、消化不良を起こし、100兆個と言われている私たちの細胞を汚し、ミトコンドリアを不活性化し代謝を弱めていると考えられています。つまり現代人は入れる（＝摂取する）ことばかりにエネルギーを使ってしまい出す（＝排泄する）ことができにくくなっているのです。ファスティングは脂肪細胞に蓄積された有害物質を排泄してくれる有効な美容法、健康法として脚光を浴びています。



### ファスティングのな因果

