

## ドイツのことわざ

『断食で治らなければ医者は治せない』  
このドイツのことわざには本当に驚きます。治療には断食は欠かせない行為と言うことが良く分かる言葉だからです。ドイツでは、きつと大昔から断食を治療の一環として取り入れてきたのでしょね。それにしても凄い言葉ですね。断食で治らなければ医者は何やっても治らないと言っているのは、私の症例でも明らかです。断食は、ありとあらゆる病気を治す最先端だからです。

人間は、毒素を体に溜めに溜めているのです。その毒素を溜め込んだまま治療は無理なのです。

しかし、今の西洋医療は、毒素を全く抜こうとはせずに毒素の塊みたいな薬を投与して治療にあたります。このやり方では、当初は良くても後々破綻は免れません。毒素と言う大原因を解決してないからです。断食は、原因そのものを抜く行為です。

断食で治らなければ、何やっても治らないと言うのは、本当にその通りなのです。

## 水のみ断食の効果

アメリカで最近大流行なのが、滞在型断食センターです。断食を徹底的に行くと、ほとんどの病気が完治するからです。ガンの末期ですらほとんど完治しま

## 生野菜とフルーツは後々体が暖まる。 ローフード（生食）を食べる際は 温湯セラミック入り入浴や カイロといった暖まる技法を使う

人間の身体が冷えるのは、生野菜やフルーツを食べないからです。冷え性の人は血管が収縮しているのを拡張させなくてはいけないが、意外だが生野菜やフルーツは血管を拡張させます。ただ、生野菜やフルーツは、最初冷えるのは仕方ありません。冷たいからです。だから、生野菜やフルーツを食べる際には、外部から暖める手を使う必要があります。

温湯セラミック入り入浴や、温泉入浴や、ヘキサ



す。多くの滞在型断食センターでは、3日間くらい水のみ断食を行っていると聞きます。最も大規模なのが、アメリカ・カリフォルニア州サンタローザにあるトルー・ノース・ファステイキングセンターです。凄く人気があり、ここでは200人以上も滞在し断食を行っています。乳ガンの転移者がみるみる治ったり、胃ガン転移者が良くなっていったりするからでしょうね。

私の断食方法ですが、トルー・ノース・ファステイキングセンターと似ていると思われれます。

## 野生のライオンは一度食事したら 8日間絶食をするという事実

日本のある動物園は、その園で飼育しているライオンが短命で困っていました。

そこでアフリカの草原の野生のライオンの生態を調査しました。そうしたらとんでもない事実がつかまりました。

なんと、アフリカ大草原に住んでいる野生のライオンは、一度キリンやシマウマを食べたら7日間は絶食（断食）をしているのです。

その動物園は、飼っているライオンに毎日毎日餌を与えていました。「だから短命なのだ！」と動物園の人は気付きました。そこで、野生のライオンに見習って、その動物園も一度餌を与えたら8日間は断食させ

シートを敷いた湯の花マットで寝たり、日中はカイロを貼ったり、厚い靴下を履いたりレッグウォーマーを履いたり等です。

がように外から暖めながら、生野菜やフルーツを食べるべて中から拡張させるのが、後々冷え性を無くす最大の手段です。生野菜やフルーツは、酵素が生きています。煮た野菜は、食物繊維は豊富ですが、酵素はありません。それ故、加熱をした料理ばかりを食べていると必ず病気になるます。それはネズミの実験で明らかです。イギリスの学者オアー博士は、1211匹のネズミを加熱食のみで育てたら、なんと、半年で全て死亡。1708匹のネズミには、生の食物のみで育てたら、なんと4年以上生きたのです。普通のネズミの寿命は1年半ですから、生の食物の効果は凄いです。

かように、ローフード（生食）中心の食生活は人間を極めて健康にする因子ですが、体の外から、暖めることも併用しないといけないのです。何故なら、生の食物は、もともと冷たいため冷えるからです。そこで暖める技法を使います。

- ① 温湯セラミック入り入浴または温泉に入る
- ② ヘキサシート敷き湯の花マットを30〜34度で8時間睡眠
- ③ 小豆袋チンを活用（後述）
- ④ レッグウォーマー等で足を暖める
- ⑤ ローフードと同時に味噌汁や温かい飲み物を飲む



9日目に餌を与えることを繰り返すようにしました。そうしたら、動物園のライオンでも大変長命になったのです。

人間は毎日毎日三度も食事をとりませんが、どう考えても食べ過ぎる気がしてなりません。

ライオンのようなサイクルは無理としても、

- ① 7日間に1日断食
  - ② 30日間で3日間断食
- を行ったら良いと思えてなりません。  
このどちらかをやりましたら、驚くほど健康になる事間違いありません。

⑥ ゼロ磁場音響機器に毎日入る

また、悪い食べ物や飲物が血管を収縮させます。

後々冷える物は次。

- ① 砂糖菓子
- ② 大量の動物性タンパク質
- ③ カフェイン
- ④ 煙草
- ⑤ 加熱食オンリー
- ⑥ 糖化食
- ⑦ 酒類

これらは少なくして生野菜やフルーツを多くし、暖める技法を使うことがベストです。煙草は、絶対的にNGです。

さて腸には70%の免疫があります。腸が冷えることが一番怖い。そこで小豆袋を作り電子レンジで5分間チンしたものを腹に乗せると良いでしょう。時間は二時間ほど。腸は極めて暖まり免疫は上がります。寒い時、腸を暖めないと腸管免疫は落ちるのみ。ローフードは後々大変暖まるし、免疫は活性化します。

### ※「小豆袋の作り方」

小豆500グラムを木綿の布を2重にして包み、縫ったもの。  
それを電子レンジに入れ5分間チンします。  
これを「小豆袋チン」と言います。  
この小豆袋チンを多用したいものです。