

腐敗とアンモニアの生成が 病気の根本原因

常に新陳代謝して生きているのが人間です。細胞の入れ換え、再生という代謝が常に行われています。2016年ノーベル医学・生理学賞を受賞した大隅良典氏（東京工業大学栄誉教授）が解明したオートファジーのメカニズム（死亡した細胞を再生する酵母の発見とその働き）は、まさに細胞の入れ換え、再生の原理のベースとなるものでした。

細胞を作る大元は「食」です。慢性病の根本的原因は①食の悪さ、②ライフスタイルの悪さ、③タバコ、④ストレス、⑤悪い環境です。①～⑤の原因から芋づる式に病気は起ります。アレルギーを除くと全て最後は活性酸素が原因。腸の腐敗↓アンモニア（アミン類）の増加↓活性酸素を生成↓病気へと突入するのです。

○腐敗から病気は起る

大腸には1兆個、重さにして1kg、小腸にも1cm当たり1,000～1万個ものバクテリア（菌）が存在します。食物そのものが悪かったり食生活が悪かったりすると、腸での消化活動がうまくいか

ず、腐敗菌が繁殖します。悪い食物（腐敗菌の餌）を与えると大繁殖し、炎症を起こすのです。腸内で腐敗が起きると脱炭酸し、アンモニア群（アミン類）が急速に増加します。そして、その発生したアミン類がすべての病気のベースとなっていきます。胃炎、食道炎、小腸炎、胆管炎、大腸炎もすべて、腐敗↓アミン類から出現します。そして恐ろしいことに、このアミン類は消化器官内部にとどまらず、結構な量で全身に回っていきます。これが「タンパク質のかげらの侵入」というものです。タンパク質のかげら、すなわち窒素残留物（アミン類の一部）は肝臓から血中に入り、血流にのって全身に回り、ありとあらゆる悪いことをします。痛みも慢性病（生活習慣病や難病）もすべてここから生じていくのです。

アミン類というアンモニア群は猛毒で、消化管の炎症を起こしたり、吸収して活性酸素を作り出し、全身的に悪さをします。アミン類には、インドール、スカトール、フェノール、プトレッシン、スペルミジン、ガダベリン、モノアミン等があります。動物性のタンパク質と比して植物性タンパク質の方はほとんど悪さをしません。それは植物性タンパク質にはファイトケミカル、ビタミン、ミネラル、食物繊維という物質が極めて多く入っているからです。

腐敗菌を退治するために、人体では白血球の中の好中球が出てきて攻撃しますが、その好中球の武器もまた活性酸素なのです。活性酸素は腐敗菌を殺しますが、人体をも攻撃してしまうのです。そして人間は病気になるのです。

断食が効果的な理由

第1の利点「腸が善玉菌だらけになること」

腸には70%の免疫が存在します。これが活性化し免疫が発揮されるようになるのです。このことは極めて大きい（特にNK細胞）。断食をすることによってNK細胞が出現します。この免疫をおとしめる最悪のことは、腸の中が悪玉菌だらけになることです。これを正常化させる素晴らしい手段こそ断食なのです。

第2の利点「細胞便秘が解除されること」

細胞の中にある毒的物質は、それこそ難病、奇病、がんの元です。この細胞の毒を便として体の外に出し、新品の細胞にできるのは断食しかありません。細胞に溜まった毒（細胞便秘）は腸に入り宿便となってどんどん抜け落ちます。断食後は細胞が新品となるため、病気や症状が改善していきます。

第3の利点「CRP反応の正常化」

毒がどんどん抜けて細胞が新品化するので、炎症反応のCRPは驚くほど正常化します。断食をしつかり行うと炎症がなくなり、その結果あらゆる症状（痛み、その他）も取れていきます。炎症を起こす毒物が少なくなるからです。

第4の利点

「体内が『抗酸化物質』で満たされること」

炎症を起こす毒物、つまり活性酸素が取れます。活性酸素だらけだった肉体から、活性酸素が極めて少なくなり、活性酸素が痛みや症状、病気を作るので、これが少なくなることは病気治しの第一歩になります。

第5の利点

「エネルギー効率が圧倒的に良くなること」

断食をするとミトコンドリア系エネルギーが活性化することが知られています。解糖系エネルギーからミトコンドリア系エネルギーになるからです。解糖系が作り出すATPというエネルギー物質は2分子だが、ミトコンドリア系エネルギーでのATP産生はなんと36分子。18倍も多く、且つクリーンです。ミトコンドリア系エネルギーはケトン体エネルギーでもあり、そのことが大きな意味を持ちます。

第6の利点

「がん細胞がアポトーシス化（自殺）すること」

がん細胞のアポトーシスは、細胞内にある遺伝子のメカニズムにスイッチが入った時に起きます。水断食（梅干し付き）を4～6日くらい行うと、このスイッチが押されます。このスイッチオンは、しつかりした断食でなくても、かなり低カロリーな酵素断食でも出来るのです。がん細胞の餌であるブドウ糖が入らなくなるので、がんの人にはありがたいこととなります。このことからがんは治りやすくなるのです。

第7の利点

「長寿遺伝子（サーチュイン）が活性化されること」

断食でサーチュインという長寿遺伝子が活性化します。サーチュインが働く条件、それは過酷な条件しかありません。確かにグリーンランドに生息する細菌はサーチュインが極めてしつかり存在するらしいです。過酷な環境で生活している生物ほど、サーチュインは活性化されるのです。

水断食をやり何日かすると、確実にサーチュインが活性化するスイッチが入ります。断食をやった人は、京大の報告にもあるように、長生きするベースが出来るのです。

第8の利点「症状が改善すること」

活性酸素は微小循環を著しく悪くします。そのことにより体の筋肉に乳酸が溜まり、乳酸は筋肉を石のごとく硬くします。これが痛み、コリの元となるのです。断食はこの症状が取れる唯一の方法です。しつかりした断食をやり遂げた暁には、次のような改善が見られます。

- ・頭脳明晰、精神が安定し心が安らかに穏やかになる、感受性が高くなる、うつが改善。
- ・イビキ改善、呼吸が楽になる、脈が正常化する。
- ・痛みや痺れが軽減または消失、コリが消失。
- ・微小循環が改善するため体温が上昇する。
- ・胃と腸の細菌叢が正常化するため、80%もある腸管免疫が活性化する。免疫が上昇する。

第9の利点「病気が完治すること」

絶対完治するとは言えません。しかし浅い病気ならばほぼ完治、重い病気ですら完治する場合があります。と言えます。

がんがある人の場合は、「ロング断食」↓「ヴィーガン食」を繰り返すことで治っていくケースがあります。初期ならこの方法を2回程度やることで完治になったケースも多いのです。とにかく根気よくやることです。