

「断食とは不便益である」

@御徒町マスジドにおける 2018.4.27.金曜フタバ要約 by 杉本恭一郎

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

信仰する人たちよ、あなた方以前の人たちに定められたように、
あなた方に齋戒（断食）が定められました。
あなた方は（アッラーを）意識することでしょう。

長時間に渡り、人間の生存に欠かせない飲食を断つという行為は、厳しい修行をイメージさせます。断食ができるようになれば、様々な悪い欲望に打ち克つ忍耐力が身につくことは想像に難しくありません。しかし、断食には多くの誤解があります。典型的な誤解には、断食をすると体調を崩すというものです。では本当に断食で体調は悪くなるのでしょうか？または、健康面における悪影響があるのでしょうか？現代医学が明らかにしたのは、**断食とは「不便益（不便の益）」**であるということでした。不便益とは聞き慣れない言葉ですが、不便でこそ良かったということです。あえて不便な方を選ぶことで、新たな益を見つけようという考え方です。断食は一見すると人間にとって不便に思えます。しかし多くの益が隠されているのです。

◎オートファジーによる解毒効果

オートファジー（自食作用）とは飢餓に備えて細胞内に溜まった毒素、老廃物、老朽細胞、病細胞などを分解してエネルギーにする仕組みです。断食の空腹こそオートファジーが働く絶好の機会なのです。断食後、12時間後あたりから、サーチュイン遺伝子（長寿遺伝子）のスイッチが入り、みるみる身体をスキャンしてくれ、傷ついているところをどんどん修復し始めます。断食をすると、生命活動の「消化・吸収・排泄」のうち、消化と吸収は完全にストップするわけですから、全生命力を排泄一本に集中することができるわけです。ただし、これまでの生活が乱れている人の体には、老廃物や毒素が溜まっています。断食によりそれらの物質が血液に押し出されるように流れていくと、一時的に汚れている血液が全身に回るので体調不良という症状が出ます。例えば、頭痛、めまい、腰痛、喉の腫れ、肩こり、嘔吐、吹き出物や便秘などです。でも慌てる事はありません。これは断食が成功して、デトックスが進んでいる証拠だからです（好転反応）。この意味で、断食中の有酸素運動は体にいいことも医師は言っています（急激な運動は避けたほうが良い）。

◎貧血の改善

女性の悩みで良く耳にするのが貧血です。血液検査で鉄欠乏と診断されると、鉄分が処方されるのが一般的ですが、鉄分は酸化力の高いミネラルであり、活性酸素による酸化ストレスを受けます。しかし、鉄不足による貧血を改善させるには致し方無いとあきらめている方も多いと思います。ではどうすれば良いのか？それが断食なのです。食べないのに貧血が改善されるわけがない。逆に貧血になって倒れるという意見が一般的だと思います。しかし男性3名、女性2名、6日間の断食前と後で血液検査を行なった実験データでは、断食をした方が貧血の改善が見られたのです。なぜなら、断食によって腸内環境が整えられ、一見栄養不足になる感じはしますが、結果として栄養の消化吸收が良くなりミネラル欠乏を改善させたということなのです。ただし中には、日常から腎臓が不調の人がいます。この場合、腎臓に負担のかかる食生活を控える必要があります。

以上