

断食で身体に備わった「力」を高める

ホルモンの分泌は、私たちの意志でコントロール出来るものではなく、私たちに備わった機能(ホメオスタシス)によるもので、それは、一種の自然治癒力だと言えます。そして、自然治癒力というものは、毎日、トレーニングすれば高まるというものでもないところが悩ましいところ。そんな“力”を高めるのに、「断食」が注目されています。そこで、伊豆の断食道場「やすらぎの里」の代表の大沢先生にお話をお伺いしました。

**断食によって、“妊娠する力”が高まるのは？
「断食すると、体がビクビクして、野生の力が目覚めるんです。」**

動物には、危機的な状態になると、できる限り自分の“種”を残して、種を保存しようとする本能があるそうです。食糧危機にあるような途上国ほど子沢山で、飽食にある先進国では生殖能力が低下していく傾向があることは、なによりの証拠と言えますね。生まれてから一度も、生きるか死ぬかの状態まで、食べ物に困った経験のない世代は、身体に危機を感じたことも、当然なく、自分の「種」を残そうとする本能が弱くなっていても、不思議ではないというのです。

また、授乳期の母親は、粗食にするほど、母乳がよく出るようになることを、完全母乳で育てる桶谷式乳房管理法では教えてくれるのですが、これも、同じメカニズムでしょう。さらに、鶏が卵を産まなくなったら、エサをストップすることで、再び、卵を産むようになります。

これらは、いずれも、人間の力の及ばない、大自然のメカニズムと言えるでしょう。断食による一時的な飢餓状態が、そんなメカニズムを働かせ、動物としての本能にスイッチを入れるのではないのでしょうか。

**断食によって自律神経やホルモンのバランスが整うのは？
「断食による一時的な飢餓状態に、細胞が“やばい”と感じ、本来、備わっている身体の機能を総動員して、バランスを保とうとするのです。」**

バンバン、水や肥やしを豊富に与えるほど、植物は弱くなることを、植物の栽培経験がある人であれば誰でも知っていることです。

断食で、ショックを与えられた身体は、そのショックによって、身体の機能を総動員して、バランスを保とうとするというのです。とくに、ホルモン系、自律神経系、免疫系など、身体の機能を一定に維持している働きは、最大限に発揮され、バランスをとろうとして、それぞれの働きがととのうと言います。

**それは、卵子や精子にもよい環境になりますね？
「妊娠する力が高まるのは、卵子自身、精子自身が、“よし”って、本気になった時でしょう。」**

不妊治療を受けていて、悲しい結果に終わった時、先生に、「卵に元気がなかったからねー」、なんて言われた日には、“だったら、どうすればいいのよ?”と、途方に暮れてしまいますね。

◎“活力に溢れた卵と精子”

不妊治療を受けていようと、いまいと、妊娠のために最も必要とされる条件ですね。にもかかわらず、何を、どのようにすればいいのか、西洋医学でも明確な答えを持ち合せてはいません。それどころか、どうにかしよう、どうにかしたい、そんなふうな、焦って、頑張れば頑張るほど、皮肉にも、卵は、やる気をなくしてしまうのではないかとさえ、感じることもあります。治療に邁進して、いくら頑張っても授からなかったのに、一休みしたり、諦めた途端、授かることは、驚くほど、よくあるのですが、まさに、そのように考えないと説明が付きません。

そして、活力に満ちた卵と精子を得るためには、どんなホルモンを補充すべきか、或いは、どんな食べ物を食べるのがいいのかとか、どんなサプリメントをとるべきか、要するに、何をプラスすればいいのかという発想で考えがちです。そのように、私たちが、卵や精子をつくるのではなく、卵や精子が元気になる環境をつくるということでしょうか。

◎自分の頭で、あれこれ、考えすぎるのもよくない

「断食によって、狂った感覚をリセットするのです。また、お腹がすくと、とにかく、今、何かを食べたいわけで、先々の心配などしている場合ではありません。」

断食によって、頭がカラっぽになると、どうでもよいこと、余計なことなど考えなくなり、人間が、本来、求めているものや味覚、状態がみえてくると言います。そして、そんな自然な状態が最も自然治癒力が高くなり、自然に備わった生殖能力も高くなるというのです。

◎野生の状態と言っているいいかも知れない

因みに、野生の動物は、長期わたるストレスがなく、身体をよく動かして、いつも、多少の空腹感があります。そして、そんな状態が、人間にとっても、本当に自然な状態であり、身体や心が欲する状態で、生殖力が高まる状態であるはずだと言います。断食によって、そのような本当に身体や心が欲する状態に、シフトしていればよいのではないのでしょうか。

◎タイミングも頭で考えてはかるものではない

頭で、ああでもない、こうでもない、考えるよりも、お互いの身体が欲するタイミングが、卵子や精子がやる気まんまんの状態であるはず。頭で算出したスケジュールにそった夫婦生活は、ともすれば、義務的なものになりかねません。

そして、そんな時には、おそらく、卵や精子のモチベーションも低下しているのではと。お互いに“ムラムラ”する、その時こそが、卵や精子も、“やったるでー”という活力に漲っている時でしょう。どちらが、妊娠しやすいか、それはもう、明らかですね。