



- 혁명적 체질개선 요법 '단식'(斷食)

단식은 fasting이라고 하며 물 외에 아무런 식사를 하지 않는 것을 의미한다.

알 수 없는 오류로 컴퓨터가 작동하지 않을 때가 있다. 이럴 때 리셋버튼을 눌러 컴퓨터를 껐다가 다시 시작하면 웬만한 문제는 해결된다. 그래서 어떤 이들은 '단식(斷食)'을 '몸의 리셋(reset)버튼 누르기'라고 표현하기도 한다.

과식은 모든 병의 원인을 제공한다. 이는 몸의 요구량보다 더 많이 먹으면 여분으로 남은 음식은 체내에 축적되어 혈관을 막고 혈액순환을 나쁘게 한다. 그러므로 단식은 축적된 노폐물을 배설하는 것이다.

단식의 효능은 다음과 같다.

1. 장기(臟器)의 휴식(休息)

음식물을 소화하기 위해서는 심장의 많은 혈액이 위장의 벽에 보내져야 한다. 그런데 이는 신장에 부담을 주고, 산소도 대량으로 필요하기 때문에 폐에도 부담을 주며 소화하면서 생기는 노폐물을 해독하기 위해 간장이나 신장에도 부담을 준다. 과식하여 전신의 장기에 부담을 주면 결국 피로가 한꺼번에 몰려온다. 단식을 하면 위장은 물론 모든 장기가 휴식을 취하여 몸의 평온을 유지하게 된다.

2. 발열을 촉진시킨다

단식 중에는 체내의 노폐물이 부드럽게 연소되기 때문에 발열을 촉진시키고, 체온을 상승시킨다. 그러므로 백혈구의 기능이 개선되고, 자연치유력이 증강된다. 열(熱)의 발생이 치료효과를 가져올 수 있는 것이다.

3. 노폐물을 배설한다

! 인간의 몸은 흡수와 배설 기능을 동시에 할 수 없다. 과식을 하면 몸의 에너지가 소화 및 흡수에 치우치게 되어 배설이 충분히 이루어지지 않아 비만이 된다. 단식은 흡수를 중지시키며 배설을 촉진한다. 단식 중에는 입안에 구취, 설태가 생기거나 변비, 짙은 소변, 발진, 냉 등의 현상이 나타나는데, 이것은 바로 배설이 촉진된다는 증거이고 결국 혈액이 정화되는 것이다.

4. 자기 분해를 일으킨다

단식을 할 때 물(水) 외에는 섭취하지 않는다. 물에는 단백질이나 지방이 없는데, 이것들이 없으면 인체의 세포 60조 개는 살 수 없다. 따라서 세포는 태어나서 살아가기 위해 존재하지 않던 암세포의 단백질, 지방간이나 동맥경화를 일으키는 지방, 간염이나 관절염 등의 염증을 일으키는 질병세포인 단백질, 당뇨병의 원인이 되는 남은 당분 등을 이용한 세포의 영양으로 잡아먹히게 되는 것이다. 이것을 자기분해라고 한다. 단식으로 자기분해가 일어나게 되면 암, 지방간, 동맥경화, 각종 염증이 치유된다(실제 올바른 단식으로 치료의 효과를 얻어 건강을 회복한 경우가 많다).

5. 백혈구의 기능 강화

“단식 7일이나 10일 후에 백혈구가 증가한다”는 게 많은 학자들의 공통적인 견해다.

림프구가 증가하면 면역력이 증강된다. 또한 단식 중에는 교감신경의 긴장이 풀려 몸 상태가 매우 평온해 지고 생명기원의 세포인 대식세포가 증가한다.

대식세포는 인체의 모든 세포(백혈구를 비롯해 적혈구나 혈소판 등 그 밖의 혈구 세포와 뇌, 심장, 폐, 뼈, 신장 등의 모든 세포)로 자손 세포에 대해 질병을 치료하도록 명령을 내린다.