

～ファスティングダイエットの方法～

【(3日間)ファスティングダイエットの方法】

1. 準備期間

この期間は「ファスティング期間」の効果を十分に発揮させる為にも必要ですが、この期間をとらずにファスティング期に入っても問題ありません。

食事を和食中心とし、洋食、特に油物と肉類はおさげ下さい。

※天然のビタミンミネラルサプリを補給するとファスティング効果がより高まります。

2. ファスティング期 3日間

この期間摂取するのは酵素ジュースと水のみになります。(ミネラルウォーターを1.5～2リットルはおとりください)

激しい運動はお避けいただきたいのですが、軽めの運動(散歩程度)は30分ぐらい入れることにより効果が高まります。熱めのお風呂やサウナなどに長時間入ることはお控えください(利用される場合は水分をしっかりと補給してください)

<酵素ジュースの作り方> ※ナチュラルエンザイムSで行うのがオススメ！！

用意するもの(1食分)

できるだけ新鮮な野菜(キャベツ、ほうれんそう、にんじんなど) 100g

果物(バナナ、りんご、パイナップルなど) 約50g

無調整豆乳 約200cc

①野菜と果物をそれぞれ大きめに切り、ジューサーにかけて豆乳を混ぜる

②お好みでハチミツやレモン汁を少々混ぜてもOK

※ジュースは新鮮な絞りが一番。野菜や果物がもっている酵素が豊富です。

出来るだけ新鮮な素材で作ってください。従って、市販の野菜ジュースより手作りが断然に良いです。

※自分で作るのが面倒な方や、よりファスティングの効果を高めたい方はナチュラルエンザイムSで行うのがオススメ！！

3. 復食期 3日間

実はこの期間に行うアフターケアが最も大事。ファスティング期の達成感から「終わった」とホッとしますが、ここをきちんと過ごさないと折角のファスティングが無駄になる場合があります。

最初はおかゆなどの胃にやさしいものから徐々に普通の食事に戻してゆきます。

「お粥がこんなに美味しかったなんて・・・」きっと食べ物の有り難味を実感することでしょう。

(※好ましい飲食例参照)

復食期の好ましい飲食例

1日目・・・お粥、それも肉や魚を用いないものにしてください。

お粥は長めに煮込んで、柔らかめにしてください。

2日目・・・肉・魚系の具は細かく刻むなら、少し加えられても良いでしょう。

2日間は油物を特に避けてください。休ませていた胃腸は油物や大きめの個体を入れることによって驚きを示す場合があります、体調が崩れる原因となります。

3日目・・・同じくお粥を中心に徐々に普通の食事に戻されるのが良いでしょう。

ファスティングで健やかなカラダを手にしたら、その状態を維持していくためにも、必要な栄養素がバランスよく摂れる「マゴワヤサイイ食事」がオススメです。

【ファスティングをやらないほうが良い人は？】

一般的な目安としては、高血圧や糖尿病をはじめとする様々な疾病がある方で心臓や腎臓に障害が生じてない中程度までは可能ですが、臓器障害がある方は避けられた方が良いでしょう。

また、痩せすぎの方(BMIが18.5未満以下)や妊娠中の方も避けてください(妊娠を旨指される方は強くお勧めします)。

急性炎症、発熱をはじめ、その日の体調が悪い場合は、半日ファスティングなら特に大きな心配はいらなと思います。

副腎皮質ホルモンや抗うつ剤、血圧や血糖値をコントロールする薬など、投薬を中断すると危険のある薬を服用中の方はファスティング実行には不向きです。その他の薬も基本的には食事を取りながら摂ることを指定される場合が多いので難しい面があります。

～ファスティングダイエットとは？～

ファスティングとは、短期間の【断食】のことで、健康をサポートすることを目的としたプログラムです。このときに必要な栄養分を摂取しながら、無理なく健康的に行う断食を「ファスティングダイエット」として、日本において分子栄養学の第一人者である杏林予防医学研究所・山田豊文氏ほかが提唱しています。

一口に断食といっても、例えばボクサーが水も飲まず減量するようなものでなく、水は1日2リットルそして人体に必要な解毒効果に優れた酵素やビタミンやミネラルを多く含んだジュースを朝・昼・晩(就寝前)と3～4回にわたって飲み、行います。(詳しくはファスティングダイエットの方法にて解説)

【食べることを休むとどうなる？】

一時的に食べ物を休むことで、消化という活動を続けていた内臓が休み、そのあまったパワーで本来的な代謝機能や解毒機能を活性化することが出来ます。

物を食べないと体内の脂肪を燃やしエネルギーに替えはじめます。

脂肪の中には日頃食べている食品に含まれる水銀などの有害ミネラル等の毒が、尿や便から排出されやすくなります。つまり解毒(デトックス)が進むわけです。

【痩せるの？】

3日間に渡り、固形物を取らず、脂肪も燃焼するわけですから理論的にいっても痩せます。

最低で2キロ～多い方では5キロ以上痩せる方もいらっしゃいます。

しかしあくまでファスティングによる体質改善の副産物としてお考えください。

もちろんダイエット目的で始められる方も、ファスティング後は肌がきれいになった、不摂生をしなくなった、味覚が鋭くなったなどの一石二鳥を感じられるようです。

【ファスティング10の効果】

ファスティングの効果として代表的なのは

1. 病気を早く治す
2. 臓器を休ませる
3. 血液をキレイにする
4. 肝臓をキレイにする
5. 大腸をキレイにする
6. 理想の体重を保つ
7. 解毒作用がある
8. 感覚を鋭くする
9. 呼吸をキレイにする
10. 免疫力を高めるなど

効果の期待できる症状としては

一般症状・・・肥満、肌荒れ、腰痛、慢性疲労、炎症、生理不順、アレルギー

消化器系・・・消化不良、便秘、口臭、胸焼け、過敏症大腸症候群

皮膚系・・・にきび、潰瘍、皮膚炎、ヘルペスなど

【現代人に求められている健康法】

現代人は総じて過食気味です。日本は長寿の国といわれるのは、伝統的な日本食に親しんできた今のお年寄りまでと言われていています。食の欧米化とともに日本人の食性も変化し、基礎栄養の乏しい現代人が増えています。食べ過ぎにより、食べたものを上手く消化できず脂肪になるメタボリックシンドロームとはつまり、「代謝異常症候群」という意味です。

いらぬものを溜め込んでしまう代謝異常を解決する、唯一とっていい方法が酵素ファスティングダイエットなのです。

あなたも体質改善を兼ねた理想的ダイエットプログラム
「酵素ファスティングプログラム」を実践してみませんか？

【酵素ファスティングプログラム】

～永遠の健康美を～

1日コース・2日コース・3日コースと3通りの中からお希望コースを選択し、ご自分のペースで決して無理をせず、出来れば定期的実践していただくことが理想的です。

主な効果としては、

- ①デトックス(体内毒素)による太りにくい体質づくりと基礎代謝・水分代謝の向上
- ②胃腸を中心とした消化管ルートの大掃除による機能向上
- ③体脂肪(内蔵脂肪・皮下脂肪)の燃焼と体内浄化
- ④女性ホルモンの合成の正常化(女性の場合)などがあります。

●特別な心構えなど必要ありません。普通にご飯を食べるように酵素飲料を飲めば良いのです。酵素飲料にはビタミン、ミネラル、アミノ酸等の各種栄養素が豊富に含まれています。また仕事、家事など控える必要はありません。

●酵素の量は300ml(原液)が目安です。1日の酵素の量はあくまでも目安です。いつもより運動量が多く、お腹が空いた時は普通食を摂らず酵素の量を多くしてください。尚、水分は十分に摂取してください。

●1日の量は何回に分けて飲んでも構いません。水で割って飲むのは構いませんが熱湯やジュース、牛乳などの飲み物は控えてください。(お茶や砂糖無しのコーヒー、紅茶は差し支えありません)

●酵素ファスティングが続くと、一時的に便が出なかつたり、軟便になつたりすることがありますが、心配ありません。しだいに快便に向かいます。これは、体の中の大掃除が進んでいる証拠です。

●酵素ファスティングが終わったら、断食した日数と同じだけかけて徐々に普通食に戻して下さい。(補色。ゆっくり良くかんで食べて下さい。)

<1日コース>

1日目	朝	11時	14時	17時	20時	就寝前	合計
	酵素 50ml	酵素 50ml	酵素 50ml	酵素 50ml	酵素 50ml	酵素 50ml	300ml
2日目	酵素		朝	昼	晩		酵素
	40ml		味噌汁(豆腐)一杯、無糖ヨーグルト	うどん 8分目	普通食 8分目		40ml

※1日ファastingを週に1回実行する方法も効果的だと思います。

<2日コース>

1日目	朝	11時	14時	17時	20時	就寝前	合計
	酵素 50ml	酵素 50ml	酵素 50ml	酵素 50ml	酵素 50ml	酵素 50ml	300ml
2日目	同 上						
3日目	酵素		朝	昼	晩		酵素
	40ml		味噌汁(豆腐)一杯、無糖ヨーグルト	うどん 1/2杯	野菜スープ 七分粥		40ml
4日目	40ml		トースト1枚 野菜サラダ	うどん 軽く1杯	普通食 8分目		40ml

●1日コースから更に2日間断食し、酵素だけを飲み続ける2日間コースは、休日を利用するとやりやすいかも知れません。

●断食期間は、1日コースのスケジュール表を2日間繰り返します。
2日間いっさい食事(固形物)は摂りませんが、酵素飲料だけで空腹感はないはずですが。
飲みにくい場合は、冷たい水や氷を入れて、あるいはレモン水にまぜると飲みやすくなります。

●断食期間と同じ日数をかけて徐々に元の食事に戻していきます。
補色が終わったら普通食に戻しますが、食べ過ぎには注意しましょう。

<3日コース>

1日目	朝	11時	14時	17時	20時	就寝前	合計
	酵素 50ml	酵素 50ml	酵素 50ml	酵素 50ml	酵素 50ml	酵素 50ml	300ml
2日目	同 上						
3日目	同 上						
4日目	酵素	朝	昼	晩	酵素		
	40ml	味噌汁(豆腐)一杯、無糖ヨーグルト	うどん 2/1杯	野菜スープ 七分粥	40ml		
5日目	40ml	トースト1枚 野菜ジュース	サンドイッチ 豆乳	白身の魚 やわらかい ご飯	40ml		
6日目	40ml	トースト1枚 野菜サラダ	うどん 軽く1杯	普通食 8分目	40ml		

●2日間から更に3日間断食し、酵素だけを飲み続ける3日間コースは休日にかけて実行するのもいいでしょう。

太り過ぎて生活習慣病が心配な方にも最適です。

●断食期間は1日コースのスケジュール表を3日間繰り返します。

3日間いっさい食事は摂りませんが、酵素だけで空腹感はないはずですよ。

飲みにくい場合は、冷たい水や氷を入れて、あるいはレモン水にまぜると飲みやすくなります。

●断食期間と同じ日数をかけて徐々に元の食事に戻していきます。

補色が終わったら普通食に戻しますが、食べ過ぎには注意しましょう。