

ファスティング(断食)を始める皆様へ

ファスティングを行うと、身体が軽い・寝つきが良い・朝の目覚めが良い・頭が気持ち良いくらいスッキリする。 痩せた！お肌がツルツルになった！
たっぷり便が出て、ビックリするくらいお腹が軽くなって幸せ！などなど・・・
皆様から嬉しいご報告を受けます。

もっと、早く始めていれば良かった！！

そんなご意見がとても多いです。

ファスティング後の変化を楽しみにファスティング期間を楽しく過ごして頂ければと思います。

Sun 燦のファスティングプログラムは、何も口にしない絶食ではなく、酵素ドリンク(発酵乳酸菌飲料)を飲みながらファスティングを行います。

このドリンクには、鹿児島産の陰陽バランスを考えた52種類のお野菜や果物の発酵飲料に、柿酢・純リンゴ酢・フルボ酸・ケイ素が入っています。

さらに、1日の推奨摂取量30mlにヒト由来のナノ型エンテロコッカスフェカリスが20兆個・乳酸菌22種類2000億個が入っています。

(ファスティング中はこの量の6倍摂取する事になります)

皆様の腸を最善に導き、安心・安全なファスティングを行えるドリンクになっています。そしてこのドリンクは、安心・安全だけでなく、味に癖のある酵素ドリンクが多いなか、とても飲みやすく満腹感も得られます。なので、凄く楽にファスティングを行うことが出来ます。

断食をされた方からは

「食べたい～！という気持ちにはなるけど、お腹が空かなくてびっくりした」と良く聞きます。

そして、ファスティングの効果をアップさせるのに大切なのが**準備食**です。

準備食を理解する事で、ファスティング期間が有意義かつ結果のでる時間となります。

準備食について

ファスティングの目的の1つとして、この期間を通して食事を見直す大事なきっかけにして頂きたいと思っています。

準備食とは、毎日頑張って働いてくれている内臓を休ませて、身体をお掃除していく為の大事な準備期間です。

この期間があるのと無いのとでは、ファスティングの期間の過ごしやすさも、効果も変わってきます。

食事とは、身体を健康に導くことも、病気に導くことも出来る行為です。毎日当たり前に行っている食事が、身体にとって薬にも毒にもなります。

食事を見直すことは、皆様の美と身体と心の健康に大きな好影響を与えます！

飽食の時代に生まれ、暴飲暴食をしてしまいがちな私達にとって、食べない期間は、身体に驚くほどの良い効果をもたらしてくれます。

ファスティングを進めていくと比較的2日目で辛い…と良く耳にします。食べたい気持ちは、皆さま共通して2日目がピークです。(それを過ぎれば楽になるー！と言われます。また、思った程お腹も空かないからビックリ！ と大半の方が言われます。)

また、ファスティング2日目は、肝臓が新糖生をしたり、脂肪を燃やしてケトン体を合成したり、解毒をしたりと働きがピークになるので、背中辺りが痛んだり、頭痛があったり、疲れを感じたりする場合があります。

(※新糖生とは、赤血球と脳に必要な量のブドウ糖を自らの肝臓で作ります事言う)

その為にも、出来る限り準備食期間は胃腸やデトックスの負担になる(添加物、インスタント類、コンビニ、ファストフード、薬、お酒、肉、魚、卵などの動物性たんぱく質、トランス脂肪酸、酸化した油、揚げ物)を避けてください。

準備食の期間は、基本的には2～3日間ほどで大丈夫です。2～3日は肉・魚を食べないでください。また、断食前日は、揚げ物・炒め物やアルコールなども避けてください。

鰹ダシ、煮干しダシなどのお出汁は大丈夫です。

また、肉を使用した料理であっても肉自体を食べなければ大丈夫です。鍋物も同じ考え方です。直接、魚・肉を食べなければ大丈夫です。

小麦、乳製品、カフェイン、スイーツは1週間前から控える事をお勧めします。

(カフェインレスコーヒーに関しても飲むのは控えることをお勧めします。)

エナジードリンクやカフェインの入っている栄養ドリンクも控えてください。

カフェインに依存している方(特に、毎日3杯前後のコーヒーを飲む方)は準備食でカフェインを抜く事でファスティング中に起こる離脱症状の頭痛が起きるのを防ぐことが出来ます。

普段から甘い物を沢山食べられる方や、カフェイン依存傾向の方の場合、ファスティング1日目、2日目と頭痛が続く事がありますので、なるべく早い段階から甘いものやカフェイン抜き生活を送って頂く事をお勧めします。

コンビニ食、ファストフード、パン、スイーツ、スナック菓子をよく取っている方、内服薬を常用されている方は、準備食期間は長ければ長い方が、ファスティング中のデトックスがスムーズに行われ、快適にファスティング期間を過ごして頂けます。

小麦粉は、外国から輸入される段階で防虫、防かび、防腐目的で有機リン系のポストハーベスト(残留農薬)が混ざっており、(輸入する為には必要なものですが、身体には負担になります。)グルテンにはグリアジノモルフィンというモルヒネに似た麻薬中毒性があり、腸を荒らし、血液を汚す事で多くの不調が出てきます。

国産小麦にしても、グルテンによる腸の炎症、腸内カンジダ菌の害などの影響が出てきますので、ファスティング前はなるべくグルテンフリー(小麦抜き)で過ごす事をお勧めします。(小麦粉を使用した、お食事・スイーツは控えましょう)

グルテンを控えていくと、早い人で2日～3日目あたりから、むくみ、肌の艶、寝起きの軽さを感じます。

逆に、2～3日目あたりあたりから身体のダルさや、気持ちがもやもやするなど、離脱症状で疲労感を感じる方もいらっしゃいます。身体の声聞きながらお過ごしください。

パンや、スイーツなどが大好きで、腸の乱れやお肌の荒れを感じられている方は、1週間以上のグルテンフリーをしてみてください。ファスティングの効果を高く感じられます。

準備食の重要性をお伝えしましたが、逆に準備食を疎かにすると最初の2日間程度はファスティング中に疲れたり、ダルかったり、朝がスッキリしなかったり、頭が痛くなったりと不調が出ます。

不調が出ても、3日目あたりになるとラクになるので、問題ありませんが、せっかくだったら、ファスティングをより良いものにする為には準備食をキッチリやる事をお勧めします。

ファスティング準備食のまとめ

- 準備食期間は2～3日程度行う。
- まごはやさしいわ(魚抜き、魚のだしは大丈夫)
- 揚げ物、スイーツも避ける
- グルテンフリー(小麦抜き)。なるべく1週間前から行う
- カフェインフリー(カフェインレスコーヒーも控える)
- アルコールを飲まない。(肝臓の休息の為に心がけてください)
- 食物繊維、発酵食品の摂取を心がける

とは言うものの!!

準備食のメニュー選びは、「こうでなければいけない!!」と言うものではありません。ファスティングを行うにあたり、望ましい事をお勧めさせて頂いた内容になっています。ファスティング後のご自身の変化を楽しみにワクワク取り組んで頂ければと思います。

ファスティング前日は、早めに夕食をとってください。
(午後8時までに終わらせることが理想です)

朝ごはんは、食べずに来てください。

お水は飲んで大丈夫です。むしろ積極的に摂ってください。(お茶は飲まないでください)

タバコは、準備食の段階から本数を減らしてください。ファスティング期間中は、身体に害のあるものの摂取を避けたいので、禁煙して頂きます。

皆さまのファスティング期間が素晴らしい物になる事をお祈りしています。

車でお越しの方は、ナビに南あわじ市広田中筋195-1を入力していただくとスムーズに当店まで来ることができます。

ぬか酵素 Sun 燦