

～第8 PDF講座～

あなたを最強最高のボディにするファスティング ・・・最強のデトックス・・・

足し算の栄養”から“引き算の栄養”

断食デトックス (detox) で
メリハリ美ボディを手に入れる方法をお伝えしていきます。

常日頃「すっきりしない」「体が重い」と感じる
方には、必読です。

現代社会において、
私たちは、食事・皮膚・呼吸などから自然に有毒な物質（毒素）を
体にためこんでしまっています。

毒素とは

講座でお話しいたしました、
普段の食生活の中では、どんなに気を付けていても摂取
してしまう有機化学物質や有害ミネラルのことです。

そして、これらの有害物質や毒素を解毒・排出し、
体が本来持つ力を取り戻し、健康で美しい体を取り戻す。

それが『断食』です。

ファスティング (fasting=断食) は、
一定の期間、飲食を絶つことを意味しております。

人間の体は、消化吸収をすることがない状態になると、自然に体内にたまった有害な毒素を排泄するため、ファスティングには「デトックス（解毒）」効果があるといわれています。

便秘の時などでは、毒素が腸から全身に回ってゆき、それが肌荒れや頭痛などのトラブルを引き起こしますが、デトックスで腸をリセットして働きがよくなると、体内の古い物や悪い物をどんどん排出します。

肌がキレイになり、むくみも解消、慢性的な肩こりや冷え症も改善します。

知らないうちに溜まっている毒素を排出するには、排泄機能を使うのが一番です。

しかし、消化・吸収機能の低下した腸では、効果があまり期待できません。

「プチ断食」「週末断食」でリセットしましょう。

プチ断食の方法

ここでは、プチ断食の〈前〉〈最中〉〈後〉に分けて説明していきます。

・プチ断食の〈前〉

プチ断食には1～2日ほど「予備断食」という準備期間のようなものが必要です。

スポーツの前の柔軟体操のように、

食べる量を段々減らしていくことで胃を慣れさせようということです。

では、その予備断食中についてお話しします。

：朝食・昼食

量はいつもの8割程度に抑えるようにしましょう。

この期間はフルーツ・野菜をメインにします。
高カロリー・高脂質なものはタブーになります。

例えばバターたっぷりの食パン、丼ものなんかはNGです。

+小麦・カフェイン・スイーツは1～2週間前くらいから（できれば）
控えた方がなお良いです。

お酒も極力、控えましょう。

この期間は消化にいいものをゆっくりと食べ、
断食に向けてしっかり準備してください。

・夕食

とうとう断食前最後の食事です。

朝食、昼食はいつもの8割でしたが、
夕食はいつもの半分程度に減らしましょう。
そして、寝る前の3時間は何も摂らないのがポイントです。

ただし、翌日からのデトックス効果を高めるため、
水分は意識して常温の水をたくさんとっておいてくださいね。

・プチ断食の〈最中〉

いよいよ断食スタートです。

水+亜麻仁オイル
ハーブティのみ、
野菜ジュース（果物なし）はOK

個々人でルールを決めておきましょう。

確実に守らなければいけないのは「水分を多くとる」ということです。

1、5リットル以上は水を飲むようにしてください。

水の種類は問いませんが、特に「純水」がおすすめです。

「1日が非常～に長く感じる」という声もよく聞きます。

そんな時、空腹感を抑えるには塩をなめるのが効果的ですよ！

・プチ断食の〈後〉

プチ断食が終わったからといって、すぐに通常食に戻してはいけません。

予備断食がウォームアップだとすれば、クールダウンが必要ですよね。

つまり、「回復食」を摂取しなければならないのです！

断食をすることによって、臓器は休んでいる状態です。

そこから徐々に慣れさせるため、

最低2～3日間かけて消化に良いものを食べる必要があります。

✓回復食におすすめの食べ物

回復食に適した食品を表す、「まごわやさしい」という言葉があります。

何が何を表しているのかというと……？

ま：豆類、納豆、豆腐

ご：ごま、ナッツ

わ：わかめ、もずく、めかぶ、海藻

や：野菜

さ：良質な魚

し：しいたけ、きのこ類

い：芋、穀物

以上の食品です。

このリストを頭に入れ、

プチ断食を台無しにしないよう回復食にも力を入れてください。

回復食をとるまでが断食です！

**一番オススメの回復食である
「すっきり大根」**

<材料>

- ・大根
- ・昆布
- ・梅干し（種を取りたたき梅にする）
- ・お味噌

<その他>

- ・りんご
 - ・きゅうり
- （あってもなくても良い）

<作り方>

- ・大根半分を短冊切りにする。
- ・鍋に2,000ml程度の水と大根、羅臼昆布10gを入れ、大根がやわらかくなるまで弱火で炊けば出来上がり。(約40分)

※味付けは一切行いません。

※後ほど茹で汁1,000ml程度を梅湯を飲むのに使います。

<スッキリ大根の食べ方>

1. ミネラルウォーター300mlを温めて湯飲みでゆっくり飲む。
2. 湯飲みにたたき梅を入れ、大根の茹で汁300ml注ぎ梅湯をゆっくり飲み干す。
3. やわらかく茹でた大根を「**良く噛んで**」食べる。 ※味噌を添えても良い。なるべく麹菌が生きた味噌が良い (**オススメの味噌**)
4. 大根の茹で汁300mlにたたき梅を入れ、茹で汁梅湯を飲み、大根を食べる。
5. 3番～4番を合計3回以上繰り返す。
6. トイレが落ち着いた後(1時間後)は必ず酵素ドリンクを20ml～30mlを1:6に薄めて小まめに飲んで、エネルギー補給を行って下さい。 忘れると低血糖になることがあるので気を付けてください

※たくさんの水分を飲むことにはなりますが、10分～1時間ほどで便意をもよおします。

※リンゴ、きゅうりは食べても、食べなくても良いです。

<ポイント>

- 最初の梅湯は胃の働きをうながすためゆっくりと飲む。
- 梅湯に入れる梅干しが少ないと水便が出にくいので、お湯1杯に対し梅干し1個分は入れる。
- 大根はよく噛んで食べる。大根の食物繊維が腸を洗います。
- 食後、60分～90分たっても便意がない場合は、お腹のマッサージ行う。
- 昆布はキンピラや、佃煮など料理にご使用ください。

よくある質問

Q.トイレに何分くらい籠もりますか？

A.人によりますが、30分～1時間を目安にしてください。

終わったと思っても、再度駆け込む事がありますので、なるべく時間にゆとりを持って行ってください。

Q.お腹いっぱいですが、食べきらないとダメですか？

量を間違えて作り過ぎた場合を除き（量は動画を参考にしてください）、出来れば食べきってください。

食べきらないとフラッシング(腸洗浄)が行えません。

途中で気持ち悪くなった場合は、無理せず中断してください。

Q.途中でトイレに駆け込みました。食べきらないとダメですか？

スッキリした感覚があれば、そこで終了して構いません。

残りは味噌汁に作り変えたりして次の食事に利用してください。

Q.便意をもよおしません。

スッキリ大根は煮汁と梅干しを混ぜて塩分濃度を上げることで、生理食塩水に近い濃度になることで水分が腸から吸収されず排泄されます。

つまり、梅湯が薄いと出にくくなりますので、お湯1杯に対し梅1個分は入れてください。

また、3日のファスティングでは出ないことがあります。

5日間以上行っても出ない場合は、お腹をぐるぐるとマッサージすると出やすくなります。

それでも出ない場合は、水分が腸に吸収されていますので出なくても問題はありません。

Q.朝にできません。

朝に出来ない場合は、

それまではファスティング中と同じように酵素ドリンクで過ごしていただき、午後でも、夜でも落ち着いた時に行ってください。

※スッキリ大根は回復食1食目に食べることで効果があります。

Q.前日に作り置きできますか？

前日に用意しておくとも時間の短縮になります。

Q.圧力鍋で作っても良いですか？

圧力鍋で作っても問題ありません。5分程度が目安ですが、お使いの圧力に鍋によって圧力負荷が変わりますので、圧力鍋の取扱い説明書をご参照ください。

Q.梅干しが苦手です？

スッキリ大根は煮汁と梅干しを混ぜて塩分濃度を上げることで、生理食塩水に近い濃度になることで水分が腸から吸収されず排泄されます。

梅干しが苦手な場合、マグマソルトや天然塩を煮汁に対し0、9%入れて煮汁を飲んでください。(1リットルに対し9g)

Q.昆布を控えるよう医師に指導されています。

昆布の摂取を控えるよう指導を受けている場合は、鰹出汁に変えてください。

Q.宿便はどのくらい出ますか？

俗にいう腸に昔から溜まっている便で、2kg～3kgあると言われる宿便ですが、実際腸に内視鏡を入れてもそのような物は存在しません。

しかし、ファスティング中に『黒くヘドロのような便が出た。』

『自分のお腹から信じられない臭さの物が出た』

ということはあります。

では、これは一体何なのか？

これは主に2つあります。

1つが大量に排泄された『胆汁』です。

胆汁とはコレステロールを原料に作られる分泌物のことです。

胆汁は普段、胆のうに溜められて、
油物、肉、魚の脂肪分が入ってくると脂を乳化して
消化・吸収しやすくするために分泌される茶色～黒い分泌物です。

（胆のうを手術で取った方は胆汁を溜める場所が無く、胆管から直接分泌されます）

お肉を食べた際に便が黒くなるのは、
肉の脂分を消化するために胆汁の分泌が増えることと、
胆汁が酸化されることで黒い便になります。

分泌された胆汁のうち、9割は大腸の手前の回腸末端で吸収され再び肝臓に
循環され、胆のうに溜められます。

ファスティング中は食事を摂らないことで胆のうに
胆汁がぱんぱんに溜まり何らかのきっかけで
一気に分泌されることで、大量にお尻から排泄します。

胆汁は主にコレステロール＝脂が原料であり、
コレステロールが回収した血液内の汚れ、不要物、
重金属なども含まれており、普段は9割は
回腸で再吸収されるものが、
一気に排泄される事でこれまで排泄出来なかった汚れ、
不要物、重金属が綺麗になるので、血液がキレイになり、
これが排泄された日はとても気分爽快で
血液から綺麗になっている感覚が味わえます。

この胆汁は色も黒く、キツイ匂いもあることから、

腸で何十年も溜まっていた滞留便と勘違いされる原因です。

実際のところ、これは胆汁であり、滞留便ではありません。

胆汁の状態も人によって黒かったり、茶色だったり、臭いもキツイかったり、それぞれとなります。

黒くて臭くてドロドロした真っ黒い物が出ることを期待しているかたもいますが、普段から食事に気を付けていたり、便通が良かったり、胆のう、胆汁が綺麗な方は黒くて臭い物は出ず、綺麗な状態の胆汁が排泄されます。

生活習慣の通信簿といったところでしょうかね！

そもそも、ドロドロしている物がこびり付く事も、滞留することも出来ませんので、2～3kgあるというのは都市伝説とっていただいて良いと思います。

タウリンは重金属の排泄と胆汁の分泌を高める働きがあるのでファスティング中に摂ることでデトックスが高まります。

もう一つが、大腸憩室に溜まった便と考えられます。

大腸憩室とは、便秘でりきんだ時や、ガスだまりで大腸内の圧力が高くなることで、大腸の内壁が外側に膨らみポコッと憩室が出来ることを言います。

膨らませたゴム風船をクイツと挟むとポコッと

膨らんだような感じのアレです。

(Googleの画像検索で『大腸憩室 便』と検索すると色々出てきます。但し、大腸の画像ですので、食事中は検索しない方が良いです。)

大腸憩室がある方は、憩室に便が入り込んだ便が排泄されず、古く、黒くなったものがファスティングによって排泄されることがあります。

これによってお腹がスッキリした感覚を味わえます。

黒くドロドロした物はかならず出るわけではなく、もともと胆汁がキレイなまたは茶色で綺麗な状態ですので、がっかりしないでください。

スッキリ大根後の食事

スッキリ大根で腸を大掃除した後に大切なのが回復食の内容です。

綺麗になった腸内環境に腸内細菌を活性化させて腸をリフォームする為、発酵食品・食物繊維を意識して食べるようにしてください。

お伝えした

「まごはやさしい」食品です。

ぬか漬け、漬け物、味噌、納豆、豆、野菜、海藻などをよく噛んで食べる事で腸内細菌のエサが増え、活性化する事で便がどんどん作られ腸内環境が向上します。

・おかゆはアリ？ ナシ？

断食明けの1食にはおかゆ（重湯）
と考えている方も多いのではないのでしょうか？

もちろんおかゆは消化に良く、間違いではないのですが、
今回は美ボディメイクなのでおかゆは必要ありません。

なぜなら**おかゆの糖質でリバウンドの可能性が高まってしまう**からです。

本来はおかゆで糖質を少しずつ体に入れ、
馴染ませるといふ働きをしていたのだと考えられますが、
最近のプチ断食はドリンクの糖質を摂取しているために、
重湯から入る必要がないのです。

プチ断食で気を付けること

無理はしない。

プチ断食には睡眠、運動、その他様々注意すべき点があるのです。

今からご紹介しますので、この部分もしっかり読んでくださいね。

・好転反応

断食をすると「好転反応」が起こります。

この好転反応は、頭痛やだるさ、眠気、
下痢といった症状のことを言います。

この好転反応が出ると、驚いて断食をやめてしまう方が多いのですが・・・

実は、好転反応は体に良いものなんです。

というのも、
好転反応は老廃物や毒素を排出する過程で起きているものだからです。

「ああ、老廃物が出て行っているんだな」とポジティブにとらえ、
その期間は耐えましょう。

症状が起こって1～2日目には消えているでしょうし、
プチ断食を繰り返すことで、好転反応は出なくなります。

・宿便

断食後のお通じについても知っておかなければなりません。

「宿便」というのは腸の内側にこびりついた汚れのようなもので、
普通の便よりも真っ黒でくさいものです。

この宿便を放っておくと
、太りやすい体質・便秘・吹き出物・肩こり・食欲不振などを
引き起こします。

そして、たまった老廃物が腐敗して大腸ガンの原因となったり、
非常に厄介なことになります。
そんな厄介者ですが、断食をすれば前述したデトックス効果により、
スッキリととれるようになります。

・プチ断食中の睡眠

睡眠はしっかりとってください。

体は睡眠中に調子を整え、酵素を生み出します。

予備断食をしている期間から十分な睡眠を心がけましょう。

また、好転反応の1つに「眠気」がありますが、
日中の眠気に悩まされている方は、
プチ断食をすることで劇的に改善する見込みがあります。

脳が使うエネルギー源は基本ブドウ糖ですが、
断食中にこのブドウ糖を使い切ってしまうとエネルギー源はケトン体（脂肪
を代謝して作られるもの）に変わります。

この状態は**脳が非常にリラックスでき、脳が活性化し集中力も高まっている
状態**とされています。

これが睡眠の質向上に関係しています。

断食後は日中の眠気がとれたり、睡眠時間が短くなったりしますが、自然な
変化なので不安に思わなくても大丈夫ですよ。

・プチ断食中の運動

いつも通り講座のトレーニングを行なって構いません。

・プチ断食中の入浴

入浴は普通にしてもOKですが、
のぼせやすい体になっているため長風呂やサウナは避けましょう。
また、アロマオイルなどでリラックスしながら入るのもオススメです。

注意すべきなのは、入浴前後に水分をしっかりとることです。

✓ 普段の食事意識すること

- ・ 普段からデトックス効果のある食材を食べましょう。
- ・ 無添加の食品を選びましょう。

■ 体内の有害物質を包み込んで吸収させなくする食材

硫黄化合物を含む長ねぎ、にら、玉ねぎ、にんにく等が代表です。

■有害物質を無毒化するのを助ける食材

ブロッコリーやカリフラワー、キャベツ、大根などのアブラナ科の野菜が挙げられます。

また、無毒化するミネラルであるセレンウムはにんにく、長ねぎ、玉ねぎ、海藻類に多く含まれます。

■有害物質の体外への排出を促す食材

食物繊維を多く含むリンゴやごぼう、きのこ類、海藻類などが挙げられます。

| | | | |
|--------|----------------|--------|------------------|
| ブロッコリー | アルミニウム | きのこ類 | 鉛・水銀・ひ素 |
| にんにく | 水銀・ひ素 | コリアンダー | カドミウム 鉛・水銀・ひ素 |
| 玉ねぎ | アルミニウム | 大根 | 鉛・水銀・ひ素 |
| 海藻類 | カドミウム 水銀・ひ素 | りんご | カドミウム |
| ごぼう | カドミウム・鉛 | 長ねぎ | 鉛・水銀・ひ素 |

断食は「細胞レベルからデトックスを促す方法」として世界の医学会からも注目されています。

そして、ファスティングを行うと、解毒力アップ、自己治癒力・免疫力アップ、内蔵機能のアップ、ダイエット、美肌、血液がサラサラに、味覚が敏感になるなど沢山の効果が得られます。

人間の体は外部からのエネルギー摂取が減ると、脂肪を燃焼してエネルギーを得ようとし、脂肪に蓄積された有害物質が血液中に放出され、体外に出やすくなるのです。

(これがファスティングの原理というわけですね)

朝食を食べない人は、普段から1日2食なので

「既に半日ファスティングをしているようなものです。」

女性の瘦身願望とリンクして、最近では、体調を改善する、あるいは健康寿命を延ばすという観点から、これが注目されています。

“足し算の栄養”から“引き算の栄養”へ
現代を生きる私達は、
飽食のツケを払うことを求められているのかもしれない。

・脂肪が付きやすい世代

太った分は、こまめに対策を講じないとですね。

人生、やるかやらないか。

本当に人生が変わるので
あなたもファスティングに挑戦してみましよう。

楽しんでいきましょう。