

A white plate is set against a light green background. The word "FASTING" is spelled out in the center of the plate using seven round, golden-brown cookies. Above the cookies, a white measuring tape with red markings is coiled. To the right of the tape is a small sprig of green leaves. Below the cookies, a silver fork and a silver knife are placed horizontally. The entire scene is brightly lit, creating soft shadows.

FASTING

ファステイングとは

英語でfast(断食をする)の名詞形

つまり「断食」は「絶食」を意味します。古来から断食は宗教的な儀式や修行の一環として行われてきました。

現在では進化し、医療を目的として使われていたり、デトックス、体質改善を目的として盛んに行われています。

フランスでは「メスを使わない手術」、ドイツでは「ファステイングで治らない病気は何をしても治らない」などの格言もあります。

ファスティングの目的

- デトックス

デトックスは「解毒」「浄化」という意味があります。

従来の健康法はサプリメントなどによって足りない栄養を補うという足し算方式でした、デトックスは余分な物を取り除く引き算方式です。

- 内臓を休ませる

24時間365日働いている内臓を休ませる

人は食べた物を消化・吸収・代謝を繰り返して体を作っていますが、現代人は食べ過ぎにより、消化にばかり負担をかけて、代謝がうまく出来ていない状態にあります

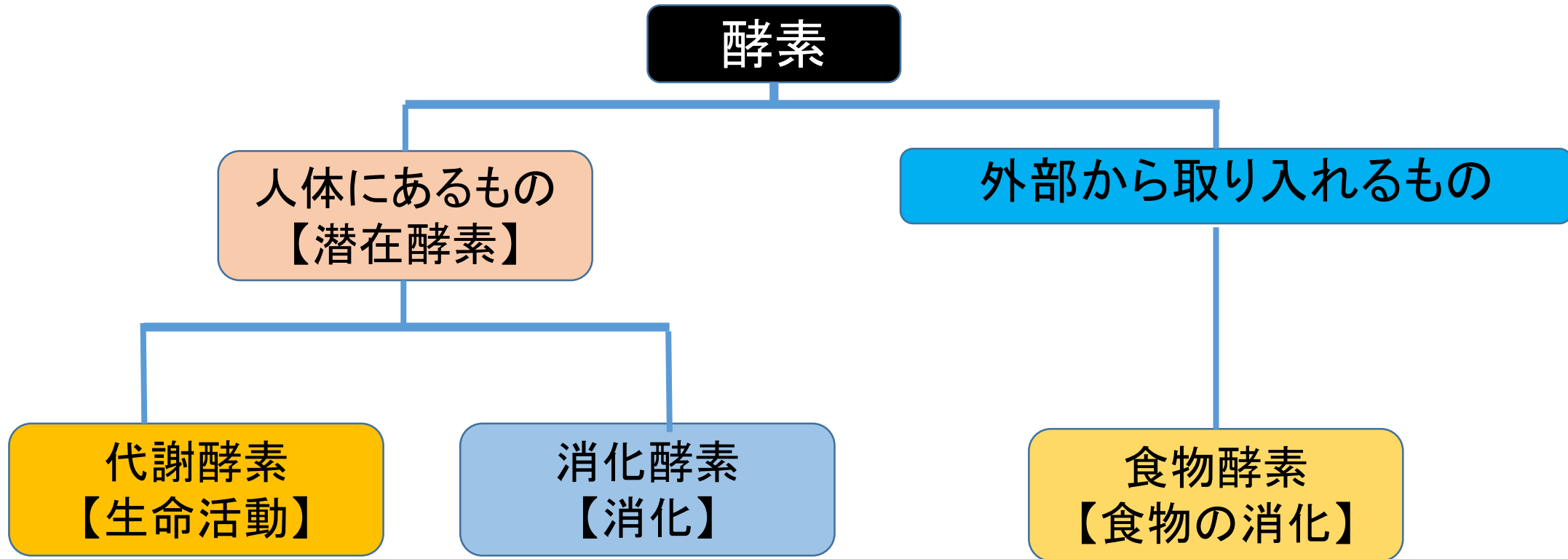
- 食の見直し

ファスティングを行う事により、味覚や嗅覚が敏感になり、今までの食生活を見直すきっかけになります。

ファスティングで期待できる10の効果

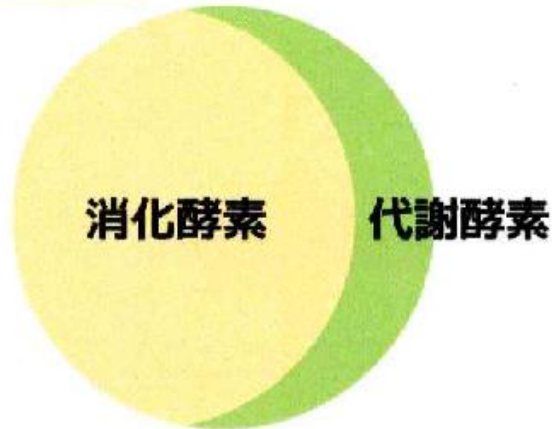
- ①デトックス…………… 脂肪に溜まった**毒素を排泄**
- ②代謝機能アップ…… 消化酵素を使わず**代謝酵素の機能UP**
- ③脂肪燃焼…………… **新陳代謝**を上げて脂肪を燃焼
- ④免疫力アップ………… **腸内環境**が整い免疫力UP
- ⑤内臓機能の回復…… **内臓**を休めることができる
- ⑥血液浄化…………… 血流向上による微小循環の改善、**血質改善**
- ⑦生活習慣病の予防・ **肥満・高血圧等の予防**
- ⑧味覚の正常化…… **味覚**がおかしくなっていたことに気づけます
- ⑨集中力アップ………… **脳の毒素**を排泄し、思考がすっきり
- ⑩アンチエイジング…… **抗酸化・抗糖化**作用による細胞の修復

ファスティングで効果が出る仕組み

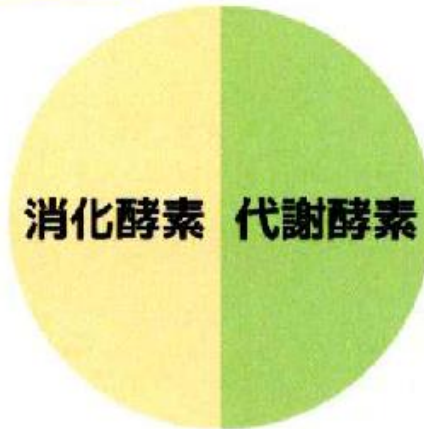


消化酵素の節約で代謝アップ

現代人



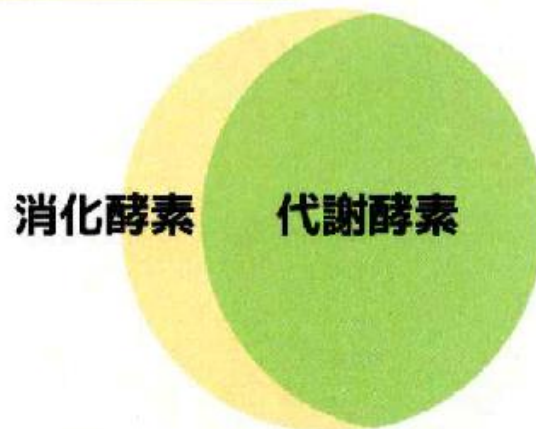
準備期間



ファスティング中



理想的なバランス

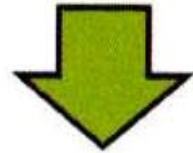


代謝とは

- 1、新陳代謝
(細胞のターンオーバー)
- 2、排泄と解毒
- 3、エネルギー生産と運動
- 4、免疫力と細胞の修復

エネルギー転換により脂肪が燃焼する仕組み

①三大栄養素、特に炭水化物（糖質）を最小限に抑える事でエネルギー源が減る



②肝臓と筋肉のグリコーゲンが糖質をカバー（13時間～14時間しかもたない）

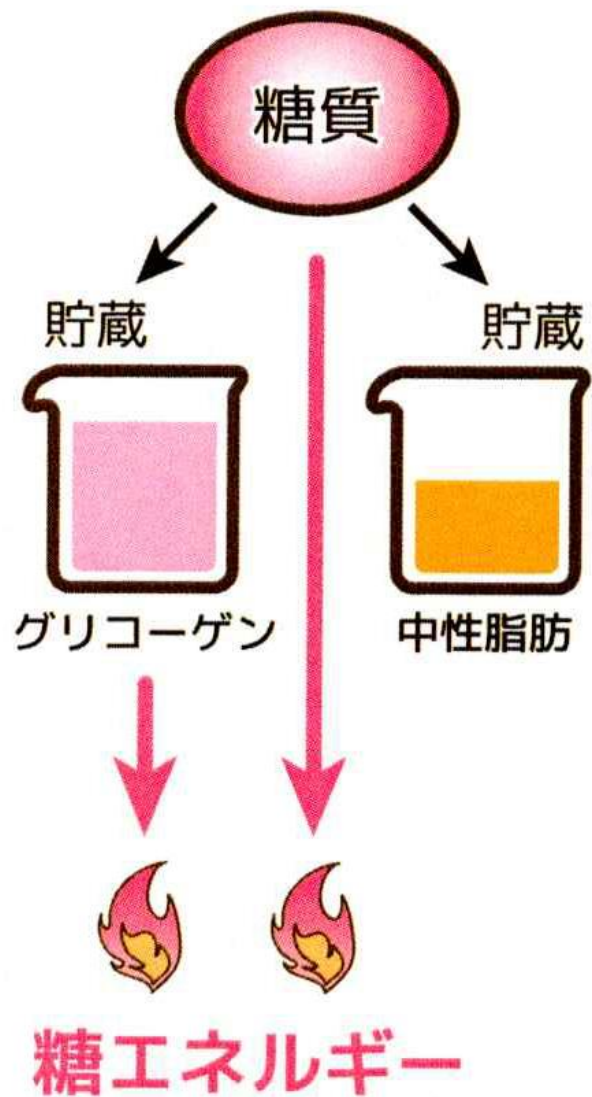


③次に体の筋肉からタンパク質を糖質に変換（糖新生）して補給する



④体の体脂肪からケトン体が生成され、糖質の換わりとして補給

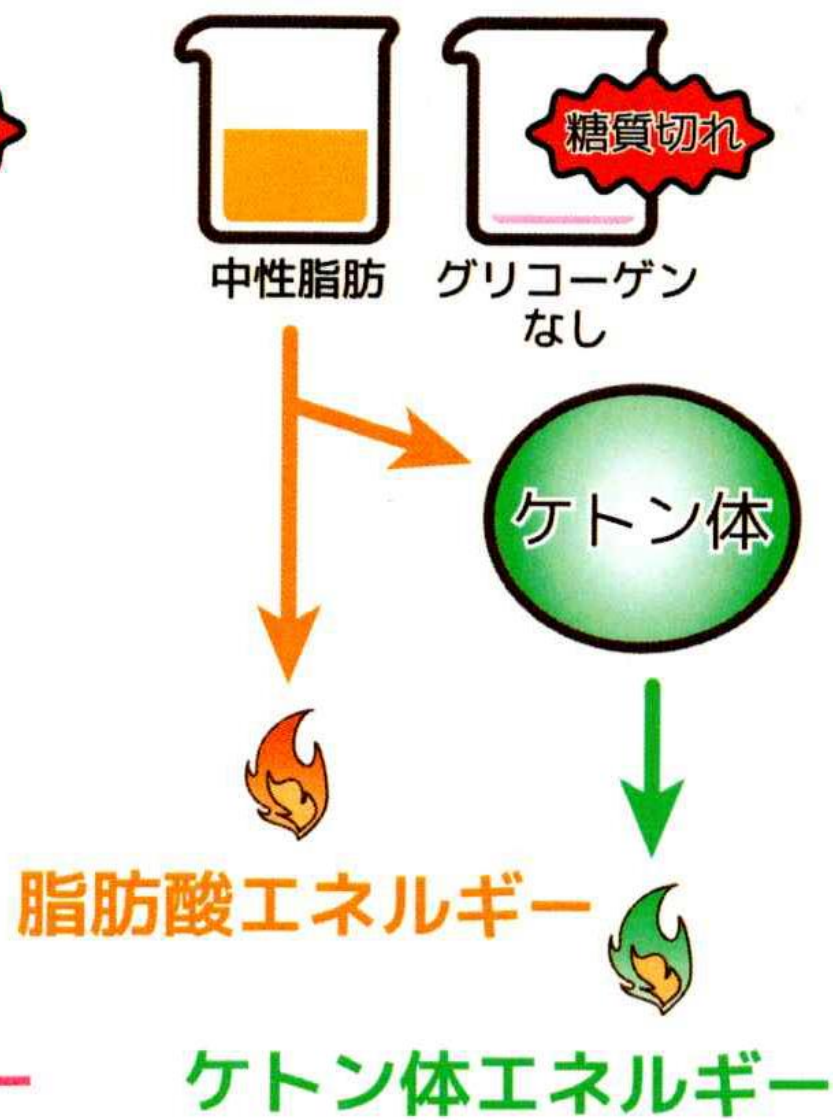
解糖系



糖新生



ケトン体



好転反応の種類

だるい 嫌悪感 眠い やる気でない 集中力でない 寒気
熱っぽい ふらふらする 二日酔いのような倦怠感 歯痛 腰痛
頭痛 関節痛 古傷の痛み 持病悪化 食欲不振 胃がつる
胃腸系の吐き気 皮膚系の吹き出物 ニキビ 乾燥 アトピー
かゆみ 発汗 喉の腫れ 鼻水 口が渴く 口の中がべたつく
舌が白くなる 生理が重くなる 軟便 下痢 便秘 肩こり
めまい 尿や便が臭い 体臭 口臭

⇒好転反応は細胞内の毒素と傷ついた細胞の死骸が血液に流れ込むため起こります。

好転反応出やすい人

- ・乱れた食生活、暴飲暴食の人
- ・忙しくて体力が低下している人
- ・肉や脂肪の多い人
- ・加工食品、添加物、砂糖など多くとっている人
- ・もともと痩せている人
- ・初めて断食する人
- ・血糖コントロールが悪い人

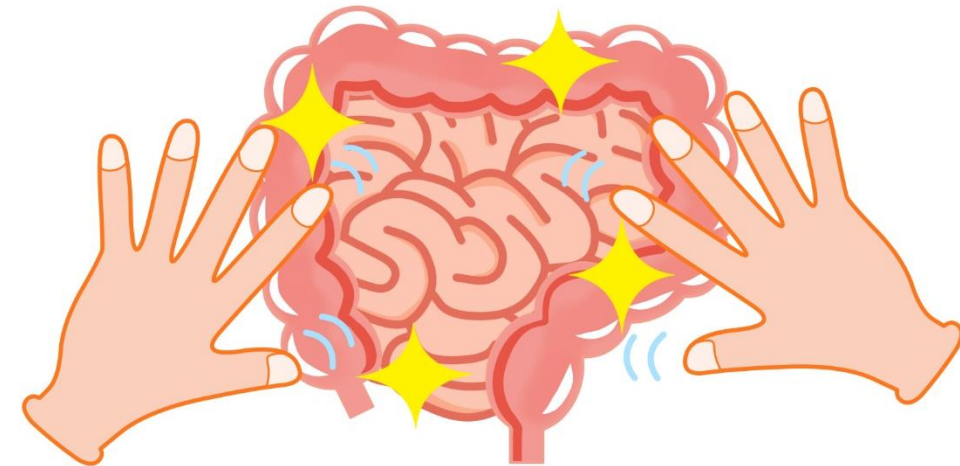


好転反応の対処法

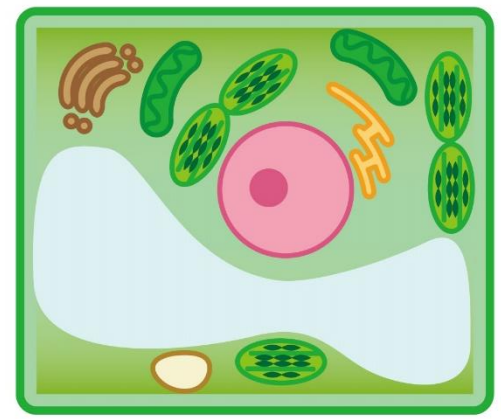
- ☑ 毒素が排泄される事による反応なので基本的には乗り切る
- ☑ めるめのお湯でゆっくり体を温める
- ☑ 寝る
- ☑ どうしてもきつい時には酵素ドリンクを追加で飲む、塩を少し舐める
(食塩ダメ)
- ☑ 最悪バナナなどのカットフルーツを少し食べる
- ☑ あまりにも辛い時にはファスティングを中止する。
⇒ 中止する場合は生の果物かお粥を十分によく噛んで摂取する。

ファステイングが体に起こすこと

- ☑お腹がグーグー・若返りスタート
- ☑サーチュイン遺伝子スイッチON
- ☑内臓脂肪燃焼
- ☑脂肪の燃焼によって脂肪毒が放出
- ☑デトックス
- ☑細胞の修復スタート
- ☑肺をきれいにする
- ☑ケトン体
- ☑ニューロン・BDNF
- ☑腸内環境リセットと免疫力UP・血液サラサラ



お腹がグーグー・若返りスタート



- 小腸の入り口のセンサーが食べ物が流れてこないと「モリチン」という消化ホルモンを出します。このホルモンは胃を収縮させることで胃の内容物を絞り出してくれます。
- 胃が空っぽの状態に体が気づくと胃から「グレリン」というホルモンがでます。グレリンは脳の視床下部に働いて食欲を出させるのが仕事ですが、同時に下垂体に働いて成長ホルモンを分泌します。

⇒成長ホルモンは細胞を活性化し、若返りを促進してくれると同時にミトコンドリアを刺激してエネルギー生産を活発にし、各細胞の活性を上げてくれる。

サーチュイン遺伝子ON

- サーチュイン遺伝子は「延命遺伝子」又は「長寿遺伝子」とも呼ばれ、空腹の状態でも活性し、体中の遺伝子をこのサーチュイン遺伝子がみるみるスキャンして傷ついた細胞の修復を始める。

⇒老化もガンも遺伝子の異常が原因と言われている

長寿遺伝子の主な働き

- ①活性酸素の除去
- ②代謝のコントロール
- ③遺伝子の修復
- ④テロメアの安定化



内臓脂肪燃焼

- ファスティングから2～3日後、血管の大掃除スタート

⇒どんなに運動しても使われるのは筋の中にあるグリコーゲンや糖ばかりでなかなか燃えない内臓脂肪ですが、ファスティングによってグリコーゲン・糖が使われた後は内臓脂肪が燃え始めます。



内臓脂肪が燃焼される時に脂肪細胞から奇跡のホルモン「アディポネクチン」が分泌される！！

アディポネクチンは体中の血管を掃除して体を若返らせてくれるホルモンです。

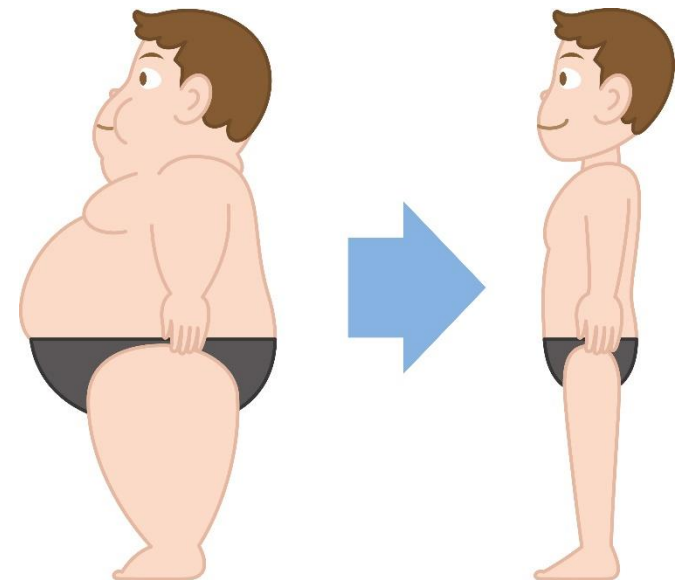
脂肪毒の放出

- 脂肪細胞の中にはウイルスや病原菌が済む他、有害なサイトカイン（指令をだす生理活性物質）として、①TNFアルファ：糖尿病になりやすい②アンジオテンシノーゲン：高血圧になる③パイワン(PAI-1)：血栓ができるなどが便や尿となって排泄される。

※他にも脂肪内には重金属や環境ホルモンや薬物が蓄積されやすい

⇒脂肪毒や有害サイトカインの放出によって

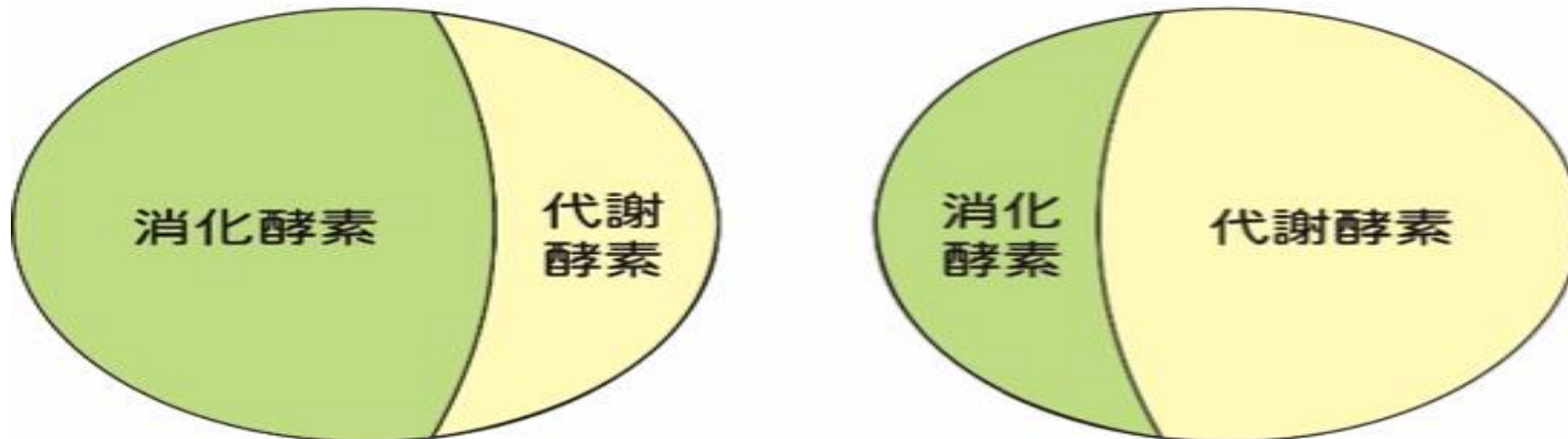
好転反応がでやすい。



デトックス

- 日常生活では、体内で作られる酵素の約80%は消化に使われますが、ファスティング中は消化酵素を使わないので、代謝酵素にエネルギーを使うことができる。

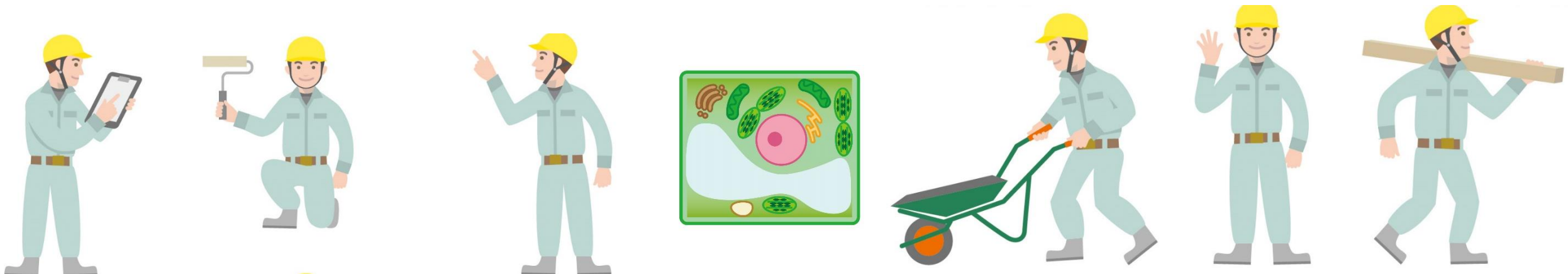
⇒ 普段よりも解毒や細胞の新陳代謝や壊れた細胞の修復が進む。



細胞の修復スタート

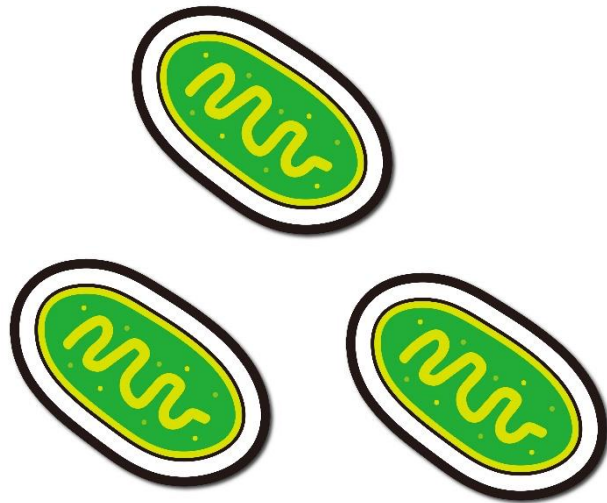
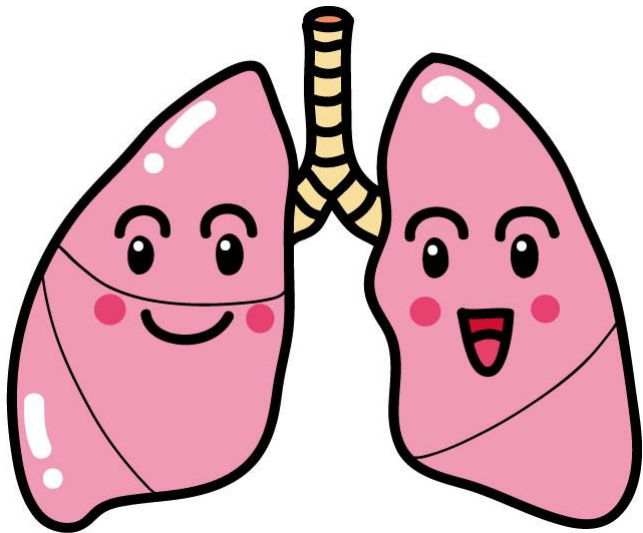
- たんぱく質は皮膚・筋肉、臓器ホルモンや酵素などの体を構成する10万種以上あります。細胞の中にはひとつひとつに傷つい箇所を探して修復するHSP(ヒートショックプロテイン)が備わっています。

⇒ファスティングによってHSPは増加し、傷ついたあらゆる細胞を活発に修復されます。



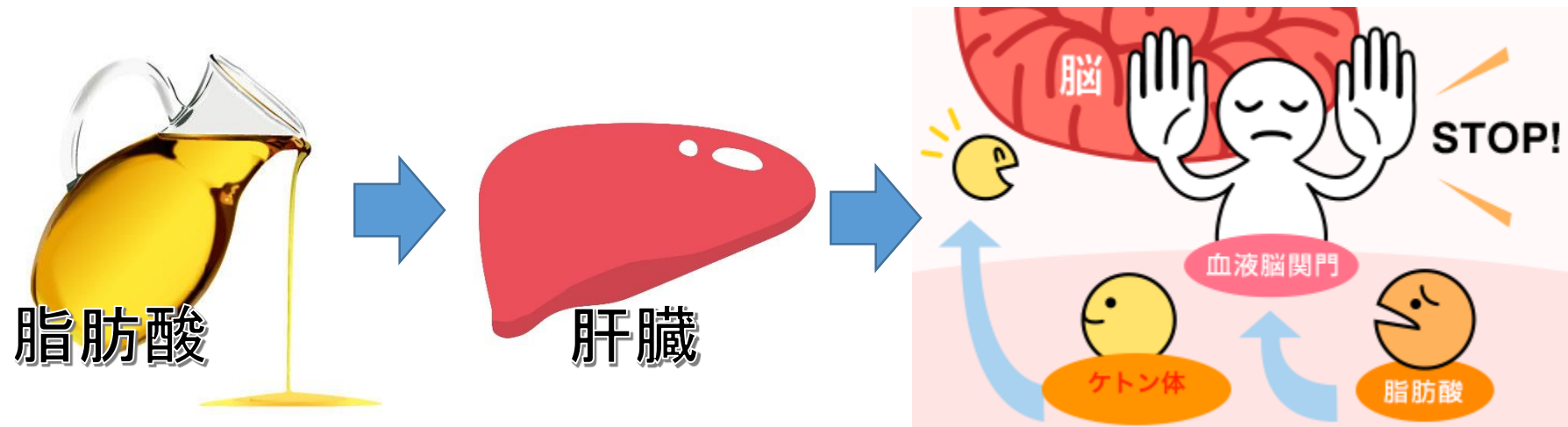
肺をきれいにする

- 肺自体もデトックス器官であり、ファスティングで肺の細胞も修復され酸素の供給がスムーズになる。
- 酸素が体内を巡ることで一つ一つの細胞が活気づき、エネルギー生産能力が高まる。



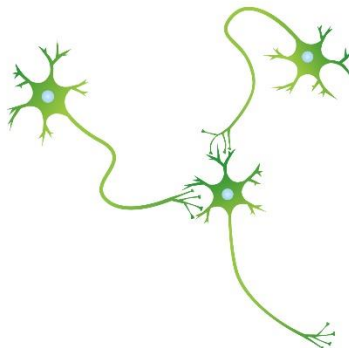
ケトン体

- ファスティング初期の1～2日目は糖新生などのエネルギー生産が働きますが、3日目ぐらいから脂肪酸が肝臓でケトン体に作り変えられ、ブドウ糖の代替えエネルギーとして利用されます。
- ファスティング3日目に入ると「脳がスッキリした」「集中力が出てきた」というような感覚を体験する人が多いのですが、この時脳からα波が出ています。



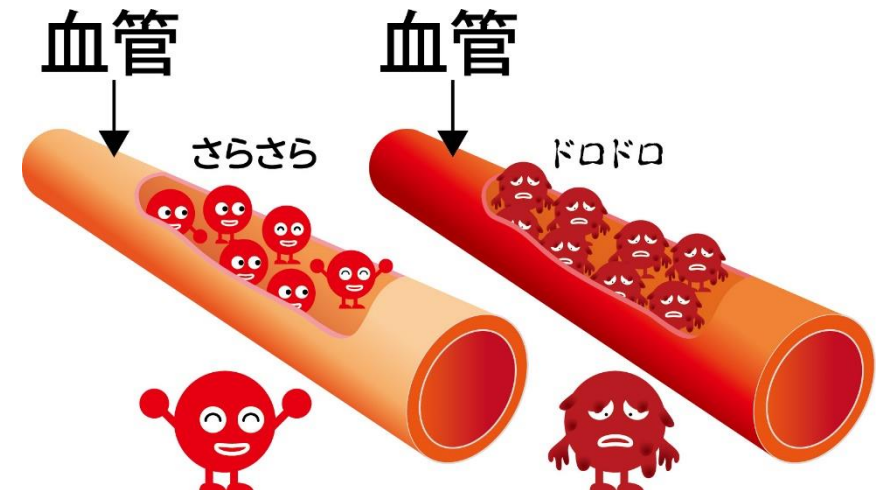
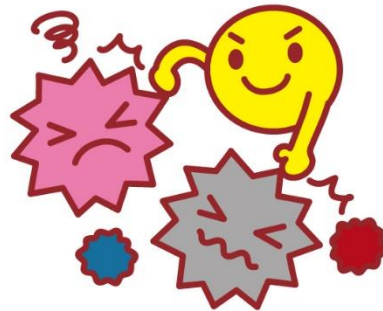
ニューロン・BDNF

- 脳のニューロン新生を刺激・制御するのにサポートする物質の中で、「BDNF」(Brain-Derived-Neurotrophic-Factor)は最も重要な役割を持つ。
- 定期的なファスティングやカロリー制限を行うとBDNFが増えることが米国国立老化研究所によって報告されている。ファスティングが健康脳と直接的に効果や神経伝達の向上にダイレクトに影響するのはBDNFの働きによるものだと考えられています。



腸内環境・免疫力・血液サラサラ

- 水だけでファスティングをした場合、最近が減少し、3日で1/100万になると言われています。酵素ドリンクを使ったファスティングでは善玉菌の餌となる乳酸菌の死菌や水溶性食物繊維が入っているため善玉菌優位な腸内環境に変えていきます。
- 腸粘膜を修復することで腸のバリア機能を正常化、腸粘膜の炎症を改善することで吸収が改善。⇒血液サラサラになる
- 腸管免疫機能が改善し免疫の適正化



ファスティング用ドリンクの必要性

- ☑ファスティング中の低血糖予防・安全に行える
- ☑ファスティング中にデトックスや代謝を行うためにもビタミン・ミネラルなどの補酵素が必要になる。
- ☑腸内環境を整える作用がある
- ☑好転反応を予防できる
- ☑ドリンクを使用することで準備が楽
- ☑一度に多くのビタミン・ミネラルを取れて、すでに発酵分解されているため消化酵素を浪費せず吸収することができる。

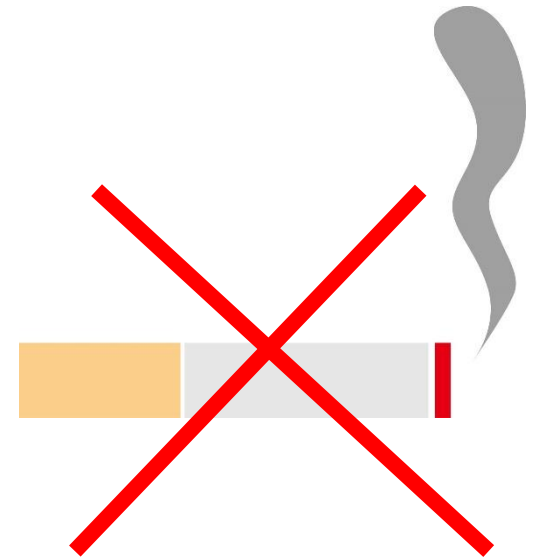
ファスティングの実際



ファスティング基本ルール①

ファスティング中NGな物

カフェイン入りの飲み物、アルコール、たばこ、ガムや飴、トランス脂肪酸、肉や卵などの高脂肪・高たんぱくの食品、精製食品（白砂糖、白小麦粉など）、薬、サプリメント、人工甘味料※消化に負担をかける物はNG。



ファスティング基本ルール②

良質な水分を十分に取る

1日2ℓは飲んでください

デトックスが代謝により活発に行われるので水分をたくさん摂ることによって、毒素が尿として排泄されます。

コップ一杯200mlとして、
コップ7杯半

or

500mlペットボトル3本



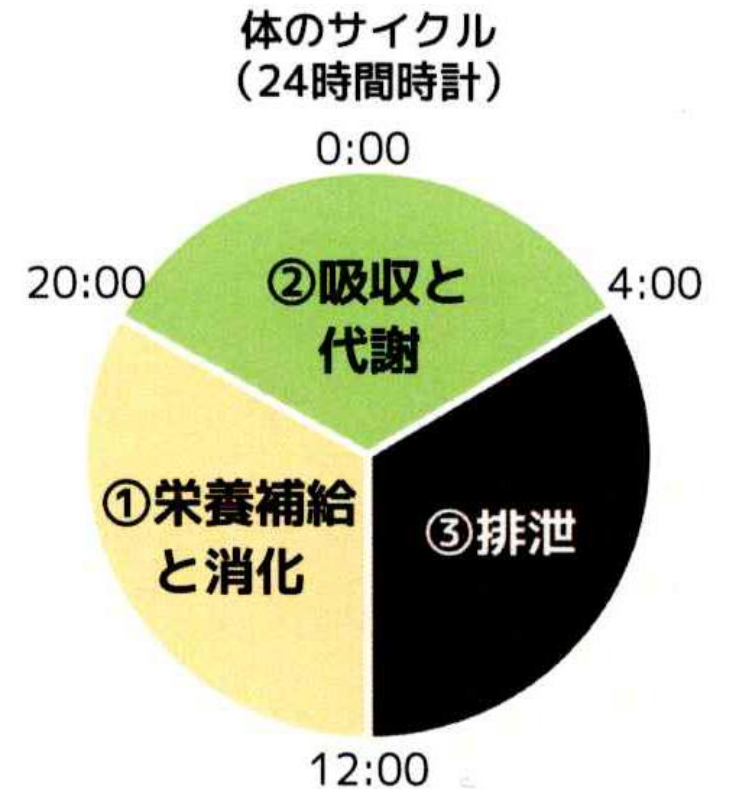
or



ファスティング基本ルール③

夕食は20時までに食べて23時までに寝る

⇒20時以降に食事をすると、
寝ている間に行われる代謝を阻害してしまう。
特に就寝中に消化に負担をかけないことが
準備食として必要になります。



ファスティング基本ルール④



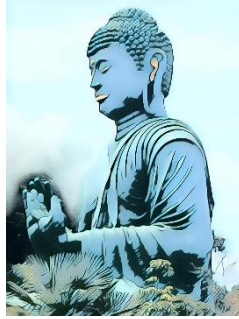
芯から体を温める:

ファスティング中は体が省エネモードに入り、とても冷えやすくなります。

暖かい水分やぬるめのお風呂で体を温める、服装などで調整するなど出かける時には体を冷やさない準備をしてきましょう。

注意:ファスティング中はお風呂から上がる際にめまいや立ちくらみが強く起きます。あまり長湯をすると倒れてしまうことがあるので長風呂や寒い時期の入浴後の温度変化には十分注意してください。

ファスティングの基本構成



準備食

断食

回復食

半日～2日

半日～3日

半日～2日

準備食基本 ことまごわやさしい 食事

こ:全粒穀物 酵素食

と:唐辛子

ま:豆(豆類)

ご:ごま(ナッツ類)

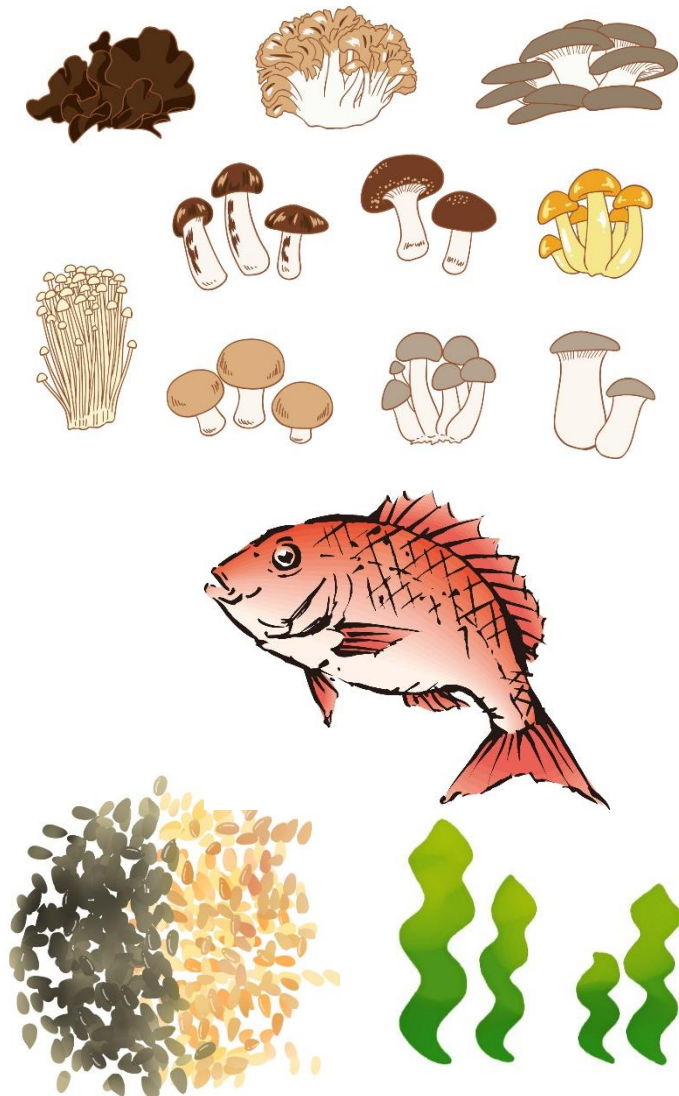
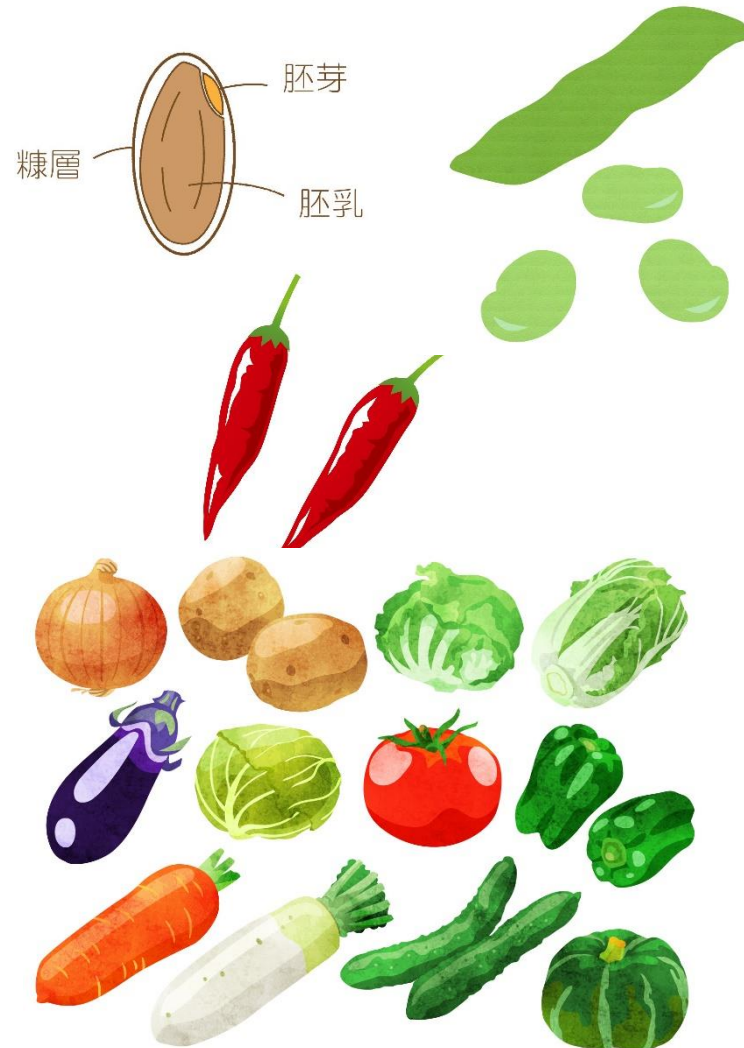
わ:わかめ(海藻類)

や:野菜(緑黄色野菜)

さ:魚(魚介類)

し:しいたけ(キノコ類)

い:いも(イモ類)



7日間ファスティングの流れ

	準備食一日目	準備食二日目	実施 期間(3日間)	回復食一日目	回復食二日目
朝	こ 酵素食 と 唐辛子 ま 豆類 ご ごま・種実類 わ わかめ や やさい さ 魚 し しいたけ キノコ類 い イモ類	こ 酵素食 と 唐辛子 ま 豆類 ご ごま・種実類 わ わかめ や やさい し しいたけ キノコ類 い イモ類 2日目の夜は魚を抜く	酵素ドリンク15ml+ポタージェエ5g + ストリームマグ1包		
昼			酵素ドリンク15ml + 無添加有機栽培の梅干し1個	お粥(5分粥) 薄い塩味OK 梅干しOK	お粥に刻んだ野菜 or 蕎麦 (小麦の少ない物) or 果物
夜			酵素ドリンク15ml+ポタージェエ5g + ストリームマグ1包		

ファスティングを行わない方が良い方

- 重い病気で、持病の薬を常用している方
- 投薬を中断すると危険のある方
- 高齢で基礎体力の無い方
- 体調を崩し消耗している方
- 過去に心筋梗塞や脳卒中を起こした方
- 妊娠・授乳中・中学生以下、拒食、過食の方（過去になった事がある方）
- その他、精神疾患で通院中の方やファスティングに恐怖感が強い方