



むびようニュース

4月より新商品としてほうじ茶タイプのデトックスティ『幸うん爽美茶』が新登場！

プチ断食

断食をすると何が起るのか？

飽食の時代にあえて、『食べない』選択をする人がいる。過食によって体に溜まる食べ物の残り、老廃物。心が処理できずに膨らむストレス。『食べず』にいますと、現代人の歪んだ暮らしが見えてくるという。

体と心に現れる断食の効能

食べ物が十分でなかった時代。日本では生活習慣病にかかる人はほとんどいなかった。現代も発展途上国などで飢餓に苦しむの間では見られないという。つまり、脂質異常症や糖尿病といった生活習慣病の誘因の一つは、『**食べ過ぎ**』によるものと考えられる。多くの人が毎日1日3食摂り、満腹感を味わうという過食の傾向にある。**過食をすると、食べ物は胃腸で完全に消化することができない。腸壁などにカスとして残ってしまうのだ。これが血液に流れ出ると血液が汚れ、ガンやアレルギー発症の原因にもなるといふ。**『**食べない**』選択は、『**胃腸をきれいにする**』事なのだ。

すると、体内では何が起るのだろうか？まず、宿便が排出される。この成分は脂肪の燃えカス、胆汁、腸の上皮などだ。次にこれまでに蓄積していた脂肪分が燃え始める。この時、まず燃えるのが内臓脂肪分。したがって、肥満の人ほど体重の減少が早い。食事と一緒に体内に取り込んでいた化学物質も燃焼する。化学物質の排出で体の中がきれいになっていき、アレルギー1症状の改善が期待できるという。食事の8〜9割を占める水分を摂取しない為、その分体重も減る。そして、精神面への影響である。

本来、**脳のエネルギー源はブドウ糖しかないと言われている**。しかし、ブドウ糖を摂取しない断食中の脳では、体内の脂肪が燃焼する際にでるケトン体が、エネルギー源に使われるという。この時、αエンドルフィンという体内快感物質が発生する。これにより、精神的な落ち着きを得られる。主に心療内科で用いられている療法でもある。

断食の実践中は、飲まず食わずでいるわけにはいかない。**適切な水分や糖分を補給する必要がある。低血糖症などのトラブルを起こさない為にも、酵素飲料の補給が大切なのだ。**

出がデトックスされる、人生のリセット法です。

断食の目的は、溜まっている食品添加物や重金属、農薬を抜き、きれいな体に戻すこと。3日間の『プチ断食』をすると、血管年齢は1歳若返ると言われています。また、体内で働いていると言われる5000種類ほどの酵素のうち、80%が食べ物を消化し、20%が細胞の修復や解毒活動にあたっています。断食中は消化する必要がないので、体の新陳代謝が活発になり、肌はピカピカに。人間の体と心には、月の力が大きく影響しています。その力がピークを迎える新月と満月の日の夕食を抜く方法がおススメです。体の中をリセットすると、物事への執着心がなくなっていることにも気づくでしょう。心もデトックスされるのです。断食は人生のリセット法と言えますね。

日本玄米正食研究所所長 岡部賢二

1日2食を継続して、食べ過ぎないのが養生。

現代医学では、断食はしない方がいいと言われている。でも、本当は良い事ばかり。脂肪が燃え、宿便が出て、体重が減ります。自宅で出来る簡単な方法としては、朝食抜きの1日2食にするミニ断食があります。宿便が燃えるためには18時間ほど胃を空にする必要があります。そして毎日続けることで皮膚もきれいになります。食べ物がなくて、いのちが見えてきます。食べ物が体を作っていると実感し、人生観が変わってきます。食べ過ぎないことが、養生です。自分で養生できる人が長生きしているようです。

菊池養生園名誉園長 竹熊 宣孝

生かされている命に感謝

高校野球 野山慎介選手

戦後最大の被害をもたらした東日本大震災。そんな中第83回選抜高校野球大会が開幕した。選手宣誓は創部1年目で出場を果たした創志学園(岡山)の野山慎介主将だ。『頑張ろう！日本。生かされている命に感謝し、全身全霊、正々堂々とプレーすることを誓います』。心に響く、素晴らしい宣誓だった。球児たちの健気なプレーに勇気づけられる被災者が一人でも多くいることを望みたい

幸うん爽美茶新登場！

ほうじ茶タイプのデトックスティなので、年配の方まで飲みやすくなっています。

定価3600円(税別)

