



## 内蔵の疲れをとるファスティング

断食と聞くと、「絶対にお腹が空いて挫折しそう」「長時間食べないって具合が悪くならないの?」と心配になったり、「食べないと力が出ない」「どうせ断食で痩せても、やめたら元に戻るでしょ?」

空腹はお腹(胃)で感じるものではなく、脳で感じるものです。空腹に耐えられない状態の時は、脳に低血糖など何らかの問題が起こっている可能性があります。

「断食って危険じゃないの?」と思われがちですが、重要な栄養素を補給しながら行えば安全なのです。断食というと、飲まず食わずの修行のようなイメージを持っている人も多いかもしれません。このような断食の場合、体脂肪に蓄積していた有害物質が血液中に放出され、肝臓などに負担がかかったり、処理が間に合わずに体に悪影響を及ぼしてしまったりする恐れがあります。酵素断食はいくつかの重要な栄養素を補給しながら行うため、こうした心配なく安全に取り組むことができます。

「絶対すぐ挫折しちゃう」と思う方もいると思います。意外と空腹感に苦しむことなく断食に取り組めます。酵素飲料でいくつかの重要な栄養素を補給しながら行いますが、これらの栄養素には血糖値を安定させる働きがある為、空腹感に苦しむことはまずありません。むしろ空腹感が爽快になります。断食をすれば摂取エネルギーが減るので、ほとんどの人は体重が減ります。断食を終えて通常の食事に戻れば、少しは体重が増えることがあります。断食後も酵素飲料を飲み続けることでリバウンドすることなく適正体重に落ち着きます。なにより空腹習慣が身について食べ過ぎる心配もありません。また、忙しいから断食できない!のではなく食事の手間が省けるから忙しいほうが断食できます。

私達の生活においてもっともエネルギーを使うのが「消化」です。1日3食しっかりという食生活を送っていいれば、内臓は1日の多くの時間、消化活動に明け暮れている状態です。しかも、高脂肪、高たんぱくの欧米型の食事で、添加物も多く、そこに飲酒や喫煙の習慣が加われば、確実に内臓はオーバーワークです。内臓の機能はほとんど低下してしまいます。一食抜きによって、食べ物を体に入れない時間が長くなると、これまで働きっぱなしだった内臓が休息できます。間違った食事の過食が病気を招いている現代社会で、私たちが一食抜きをする最大のメリットです。消化しなくていい分、内臓の細胞は自分自身のメンテナンスにじっくりと取り組むことができます。メンテナンスに必要な栄養素を酵素飲料で補給しながら行う為、より効率的に内臓機能を復活できるのが大きな特徴です。

断食をすることで、正しい食欲と味覚がよみがえります。食べ過ぎが当たり前になって中毒状態にあった脳をリセットすることができます。また、舌で味覚をつかさどる細胞が修復され、味覚を脳に伝える神経伝達が円滑になる為、薄味でも素材の味をきちんと感じられるように。少量の食事ですべて満足でき、偽の食欲に騙されないカラダになります。

断食をすることで、免疫力がアップします。断食によって、内臓を休ませリセットさせることで、免疫細胞(白血球)が正しく作られ、正しく働けるようになります。

断食をすることで、身体が本来の機能を取り戻します。今まで消化のために割いていたエネルギーを、全身の細胞のメンテナンスに回すことができます。さらに、消化・吸収機能も本来の力を取り戻します。

地球環境と同じように細胞の環境汚染も深刻です。私たちの暮らしは、様々な有害物質に満ち溢れています。食品添加物や農薬、日用品に潜む様々な化学物質…。体内へのこれらの侵入を100%防ぐことは不可能です。私たちの体には有害物質を解毒するシステムが備わっていますが、過食や質の悪い食事を通じて侵入してくる膨大な量の有害物質に、体の解毒システムが追い付いていません。有害物質が体に溜まり続けると、肝臓や腎臓といった解毒の要となる臓器に過剰な負担がかかるだけでなく、処理しきれなかった毒素が体に増え続けていってしまいます。有害物質は、神経系や免疫系、内分泌系などに深刻な影響を与えます。この状態を改善するには、「次の仕事」を減らすしかありません。断食は、食べることをいったんストップしますから、有害物質の新たな取り込みを大きく減らすことになります。その間に肝臓や腎臓の細胞は自身のメンテナンスが行えます。また、有害物質は脂溶性のものが多く、体内では、脂肪組織に蓄積しやすいわけですが、断食中は体脂肪がエネルギー源として使われるため、その際に有害物質が遊離し、解毒・排泄されやすくなるのです。