



# 糖新生ファスティング

## ホルモン免疫栄養学

ファスティングはフランスでは"メスのいらぬ手術"と言われ、その効果に昔から注目されています。膨大なエネルギーを消費する"消化"にエネルギーを使うことなく、内臓を休息させることができます。さらに、消化酵素を消費することがないため、代謝酵素を活性化することができます。しかし、その反面間違えたファスティングをしてしまうと、効果が出なかったり、トラブルに発展してしまうことも！？正しい知識を学び生活に出来る範囲で取り入れてみましょう。

# 16日間の大掃除

準備期間:7日間

ファスティング期間:2日間

復食期間:7日間

## 準備期間

ご飯：玄米・胚芽米・雑穀米・白米+麦(1:1)[炭水化物は減らす]

味噌汁：3種類以上の海藻と野菜をたくさん入れ、お味噌は良いものにする

豆腐：半丁~1丁(ごまをかける、お野菜に豆腐を和えても良い)

生野菜：キャベツ(80%)+いろいろ、約50回かむポン酢や醤油でいただく

お水：良い水(塩素が入っている水は不可)

	朝	昼	夜
水晶酵素	1粒	-	1粒
イオン美人	1粒	-	1粒
オメガ	-	-	1粒
あみの酸	1本	-	1本

NGフード:コーヒー・紅茶・緑茶・ガム



写真のキャプション

## ファスティング期間

この2日間は辛いですので、多人数で行うなどグループで行うと失敗しにくいです。

また、頭痛が起こりやすいですが、低血糖が起きている証拠です。ファスティング前にNGフードや甘いもの(チョコ1かけらでも!)を摂ると痛みが増します。どうしても辛い時は少しだけ(50ml以下)糖質が入ったドリンクを摂って下さい。

ダイエット目的であれば、炭水化物は控えておきましょう。ご飯・パン・うどん・そばなどの麺類を控え、たんぱく質(大豆製品)をたくさん食べると効果的です。

	朝	昼	夜
水晶酵素	1粒	-	1粒
イオン美人	1粒	-	1粒
オメガ	1粒	-	1粒
あみの酸	1本	1本	1本
ヘム鉄	1粒	-	1粒

## 復食期間

1日目 味わって食べましょう。

朝食：ファスティング時と同じサプリメント

昼食：おかゆ・梅干・昆布(少々)

夕食：おかゆ・梅干・昆布

2日目

毎食：おかゆ・梅干・昆布・味噌汁(海藻野菜少々)  
豆腐少し

3~7日目：準備期間と同じ

	朝	夜
水晶酵素	1粒	1粒
イオン美人	1粒	1粒
オメガ	-	1粒
あみの酸	1本	1本

※慣れてくるとファスティング期間に運動を取り入れていきます。そうすることにより、より効果アップが期待できます。

※普段の食生活が悪い方が行くと低血糖になり、トラブルになることがあります。絶対に無理をしないでください。

## 糖新生ファスティング

体内の栄養状態を飢餓状態に追い込むことにより、グルカゴンの分泌をさせるように持っていきます。

そうすることによりダイエットやアレルギー体質の方に役立ちます。

ファスティングの目的は代謝を上げること・デトックスすることに重きを置くべきで、その際に糖質制限することが重要となります。

しかし、体に良いからといって、ファスティングを継続すると、筋肉を分解してしまい、基礎代謝が落ちてしまい、良いプロポーションを保つことはできません。それでは本末転倒ですので、ファスティング期間は2日間としています。これは良質のサプリメントを使うことによって、2日間に短縮することに成功しました。

## 糖新生

ファスティング時(糖質摂取制限)、血中からグルコース(ブドウ糖)が欠乏します。脳にとって危機状況であるため、肝臓や筋肉に貯蓄してあるグルコースを放出します。しかし、貯蓄しているグルコースでは数時間しか持ちません。そこで、アミノ酸からグルコースを合成する(糖新生)ことにより、この危機から免れようとしています。

人間は糖質を摂取すると、必ず血糖値が上昇しインスリンが分泌されます。血中のグルコースをエネルギーにするために、インスリンはグルコースを細胞に連れていきます。不摂生が続くと、血糖過多となり、インスリンが常に分泌されるようになると、さらに悪い働きをするホルモンが分泌され、太りやすくアレルギー体質になりやすくなってしまいます。それでインスリンは肥満ホルモンと呼ばれるようになりました。

そこでインスリンとは反対のホルモンであるグルカゴンを分泌されるように変えると、現代人にとって様々な好意的な反応をしてくれるようになります。日頃から低血糖にならない食生活を身につけましょう。