

蓬のそよぎでファステイング



ファステイングの目的は、
体内に溜まっている老廃物を出す
(体質改善・代謝酵素を増やす)ことです。

始める前に知っておきたいのは、
デトックスするためには事前準備が大切!ということ。

断食時に起こる頭痛・吐き気・体がだるいなどの『好転反応』。その多くは、低血糖や血圧の変動、カフェインの離脱症状が原因と考えられます。事前準備で身体を慣らし、スムーズなデトックスを目指しましょう!

※体調が悪い時(含む月経中)のファステイングは避けましょう。



有竹先生監修のデトックスrecipe

準備期間(7日から3日かけて)

【まごはやさしい】を心がけた和食中心のメニューに
味の濃いもの・お酒・お菓子・コーヒーは控えめに
食事の量:腹8分目
炭水化物の量:いつもの半分

前日

和食中心のメニューに
味の濃いもの・お酒・お菓子・コーヒーはNG!
食事の量:腹6分目
炭水化物の量:極力控える

ファステイングが初めての方は
1週間くらいかけて準備するのがおすすめ

当日

①朝
②昼前
③昼
④夕方
⑤夜

蓬のそよぎ 30mlを300ccに薄めて飲む
+ 常温の水を1日1リットル

1day 初めの方は1dayがおすすめ
2day 食習慣を見なおすキッカケにも
3day 体質改善にも効果的!めざせマイナス3キロ

翌日

スッキリ大根で腸内に溜まったものを一気に排出!
①ミネラルウォーター300mlを温めてゆっくり飲む
②湯呑みにたたき梅を入れて、大根の茹で汁300mlを注ぎ、ゆっくり飲む
③茹でた大根をゆっくりよく噛んで食べる
②③を3~4回繰り返す
味に飽きたら途中味噌をつけながら、キュウリやリンゴ(各適量)を食べる
※個人差はありますが1時間以内に便意が。
トイレが落ち着いたら... 蓬のそよぎ 30ml(5倍くらいに薄めたもの)で
こまめにエネルギー補給をしてください。忘れると低血糖になることがあります。

スッキリ大根の作り方

(材料)
・大根 1/3本 皮を剥いて短冊切り 鍋に、短冊にカットした大根、昆布、水を入れ、
・昆布 20g 弱火で大根が柔らかくなるまで煮る
・水 2000ml (約40分程)

・梅干し(有機のもの)3個 梅干しは包丁でたたき梅にする
→大根の茹で汁で梅湯にして飲む

ファステイングを終えたら回復食

断食をした日数と同じ日数をかけてだんだんと普通食に戻します。
カロリーの高い食事は避け、消化の良いものからお召し上がりください。
※動物性のタンパク質は、回復食後3日目までは控えましょう

有竹智子(TOMOKO)



instagram



タイ料理家。埼玉、戸田市にて料理教室
TOMOKO'S TABLE 主宰。

蓬のそよぎ
WEBは
こちらから!

