

# 酵素ファスティング

## 酵素とは

酵素は「生命のカギ」といわれ、あらゆる生物は酵素なくしては生きられません。私たちが食べた物は身体の中で消化・吸収され、骨や血液・筋肉になったり、エネルギーになったりします。そして不必要なものは老廃物となって排出されます。思考・運動・神経伝達・細胞代謝など、全ての代謝機能や消化機能、そして生命活動には体内に存在している数千種の酵素が関与しています。酵素はこうした常に休む事無く行われている生命維持のための新陳代謝や生体化学反応に不可欠な物質です。又、酵素が不足する事無く順調な働きをすれば、体内の自然治癒力は高められ、健康体が維持できるのです。従って酵素不足の状態では体は正常に維持できず、抵抗力も弱まって病気を招いてしまいます

## ファスティングとは

ファスティング(断食)は、一定の期間、全ての食物もしくは特定の食べ物の摂取を断つことです。ファスティングは宗教上の行事として行われることもありますが、近年では健康促進、ダイエット、エイジングケア、美容などの目的で行われるファスティングが脚光を浴びています。

ファスティングには色々な方法があり、1日のうち1~2食を抜く簡単なものから、数日の間、固形の食べ物を全く摂らないものまで様々なやり方があります。

健康促進や美容のために行われるファスティングでは、一定の期間、食事を摂らず、水、お茶、酵素ドリンクや酵素ペーストを飲んで過ごし、常日頃働いている消化器官を休み、調子をよくすることができます。

## 酵素ファスティング

### での酵素の種類

酵素に何が入っているのか？

(成分分析はどうなのか？)

その酵素のカロリーがどれくらいなのか？

(カロリー数が減れば当然体重も減りますが、無理をすれば体調を崩す原因になります)

それぞれ確認できるもので

安全にチャレンジしましょう！



## ファスティングによるメリット

### ▼体内環境を整えてくれる

内臓が疲れてくると病気になりやすいと言われていています。それは、体の中の毒素を排出する機能が衰えてしまうからです。そこで、ファスティングで疲れた内臓を一定期間休ませることで**毒素の排出機能を回復させ**、体内環境を整えることが期待できます。

### ▼胃腸の働きを整えてくれる

通常の食生活を送っていると、朝昼晩の食事に加え、間食をしてしまうよね。もしかするともっと食事の回数が多い人や、胃腸に負担の掛かる食生活を送っている人もいるかもしれません。そうになると、胃や腸は休む暇がありません。それも毎日の繰り返しですからなおさらです。ファスティングをすると疲れた胃が休まり、腸の中もリセットされます。それによって**胃腸の働きが正しい活性化され**、便秘などの困った症状も解消できると言われています。

### ▼肌がきれいになる

ファスティングをすると体内の毒素や老廃物が排出され、デトックス効果を得られます。そのため、**肌がきれいになる**とも言われています。腸内環境が整うことでニキビや肌荒れの改善にも期待できます。

### ▼代謝が上がる

胃腸を休めることによって、それまで消化に使われていたエネルギーが細胞を再生するためであったり、修復するために使われるようになります。そのため、代謝が活発になって、**痩せやすい体**につながります。

### ▼感覚が研ぎ澄まされる

ファスティングを行うと、いつもより味覚が敏感になったり、視覚や聴覚が研ぎ澄まされると言われています。また、空腹時は集中力が上がるとも言われています。

# ファスティングに取り入れる飲み方



2 Lのペットボトル

天然水など

400CC~を抜き、

アミノパワーを加えて2 Lにする

ビトケン酵素アミノパワー

400CC~500CC



セットできた2 Lのドリンクを

1日で飲み切ってください

(ファスティング期の日数分繰り返し)

# 日々健康増進に取り入れる飲み方

水、ぬるま湯3 - 5倍で割って飲むのも原液のままでもOK  
運動前、空腹、食間時での飲用が吸収を促します

健康維持のため・病気の予防	40ml~60ml
少し体調が悪い時	60ml~100ml
体質の改善	120ml~180ml
非常に体調が悪い状態	180ml以上

# 体重60kgの方(3日間コース)

ポイント： 復食期間に急に食べないで少しずつ良く噛んで食べて下さい。  
絶食中は、出来るだけ身体を動かして下さい。  
ビトケン酵素は100cc=22Kcalです  
ファスティング期は400ccを最低量に設定して、  
めまいなどがある場合は量を増やすことをおススメします

1日目 アミノパワー400~500ccを飲みます。 880~1100kcal

2日目 アミノパワー400~500ccを飲みます。 880~1100kcal

3日目 アミノパワー400~500ccを飲みます。 880~1100kcal

復食1日目 アミノパワー200ccを飲みます。-440kcal-  
食事は、朝と夜だけ、生の野菜とお米で補ってください。  
(お米は、かるく1杯)

復食2日目 アミノパワー160ccを飲みます。-350kcal-  
食事は、三食野菜中心に煮付け等。パン・うどんは避ける事。

復食3日目 アミノパワー60ccを飲みます。-130kcal-  
食事は、通常食に戻して下さい。

体重の増減にあわせてファスティング期のアミノパワーの上限を  
体重±5kgごとで±50ccにあわせてください。

1日の推定必要カロリー数は年齢や活動量にもよりますが  
平均的な体形の男性で1日2500kcal程度 女性で2000kcal程度です

復食期をあわせた6日間で男性なら9000, 女性なら6000kcalほどの  
消費がされます。

単純に0.7kg~1.1kgは体重も減りますが、酵素の働きにより、  
代謝が高まり脂肪分解なども増進され、また消化管が休まり宿便などもとれるため、そ  
れ以上の効果が期待できます  
また、その後食事量も控えやすい身体づくりができ、  
長期的なダイエットにつながります。