



酵素ファスティングメソッド

制作：株式会社プロラボ ホールディングス



ご注意

本資料は、内部研修用に作成された資料です。薬機法等の法規により、商品の販売促進を目的として使用することは出来ませんので、お取り扱いにはくれぐれもご注意下さい。



商品をご案内する際のご注意



ご注意

必ずお読みください。商品をご案内する際にはご注意ください。

- ◎ 本製品は、サロンにおける施術サービス効率を補完するために研究開発された、内面美容食品です。
一般消費者の方へは、必ずサロン店頭にて専門スタッフの対面によるカウンセリングを行い、施術コースや施術の目的、コンディション等を十分把握し、しっかりと商品についてご説明した上で販売するようにお願い申し上げます。
- ◎ 健康食品は法律上食品に分類され、お薬ではありません。
そのため薬機法などの規制により効果効能は謳えません。
- ◎ 薬機法では、食品が薬品より優れていると誤解されるような表現を禁じています。
- ◎ お客様(消費者)にお話される際は、薬機法を頭に入れてお話下さい。
- ◎ この資料は営業研修用に、社内使用に限って作成したものです。一般のお客様には見せたり、渡したりしないようお願いいたします。
- ◎ ホームページへの転載は堅くお断りいたします。

無断複写・転載禁止



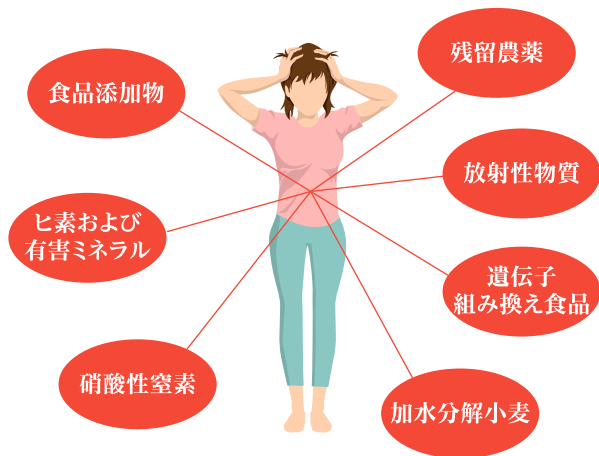
なぜファスティングが求められているのか

毎日の食事でも酵素を積極的に摂り入れる生活を送っていても、現代の生活では酵素を浪費しがちです。そこでおすすめしたいのが週末などを利用した断食(ファスティング)です。実際にやってみると、体の軽さやすがすがしさに驚かれる人も多くいらっしゃいます。

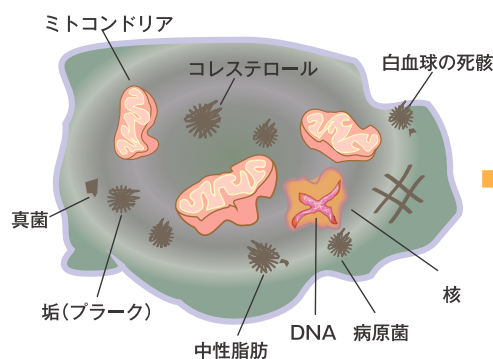
ファスティングを行えば、より一層胃腸などの臓器を休ませることができ、体内の潜在酵素も温存できるので、不調や病気の改善に役立ちます。フランスでは、ファスティングは“メスがいらぬ手術”と言われています。それほどまでに、全身の汚れた細胞をよみがえらせる効果があるものなのです。

引用:「朝だけ断食で、9割の不調が消える!」 鶴見隆史著

[体内に蓄積される有害物質]

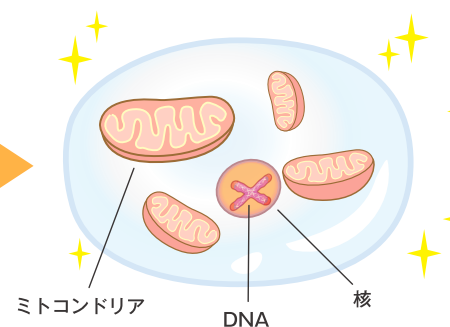


[細胞便秘状態の細胞]



ファスティング

[きれいな細胞]



POINT

ファスティングは 「 」



細胞便秘の原因

1 食べる

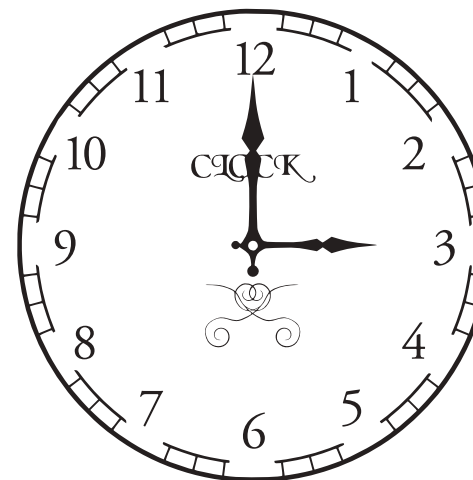
=

「

」

2 食べる

3 食べる





NGフード ①

普段の食生活を考える上でのポイントは、「食べる時に何を食べないか」にあります。何を食べるかも大切ですが、それ以上に普段から「何を食べないようにするか」はもっと大切です。健康であるために必要なのは足し算の栄養学ではなく、引き算の栄養学です。それは、「毒を避けて細胞の喜ぶものを食べる」と言い換えることもできます。

引用:「成功男の超断食術」渡辺正明

NG1 白砂糖

白砂糖の主成分ショ糖は、吸収分解するのに時間がかかり、たくさんの酵素を消費してしまう代表的食品です。そのため消化されず血液に含まれやすくなり、悪玉菌のエサとなるのです。甘味が必要な場合は、白砂糖ではなく消化吸収に良いアガベシロップや天然100%のメープルシロップ、はちみつがお勧めです。



NG2 食品添加物

食品添加物は、酵素の働きを妨げたり、酵素自体を変性させて発ガン性を強めるなど健康リスクを高める存在といわれています。現代生活ではまったく排除するのは難しいかもしれませんが、原材料ラベルをチェックする癖をつけ、無添加のものを選ぶように気を付けましょう。





NGフード ②

~~NG~~3 肉・魚 (動物性タンパク質)

肉などの動物性たんぱく質を取りすぎると消化不良の原因となり、酵素をたくさん商品してしまいます。ただ、肉には体によい栄養素も含まれていますので、摂るならば肉は週に200g以内、卵は5個以下を目安にしましょう。できれば、肉の代わりに大豆でできた食品を摂る事がベストです。



~~NG~~4 白米・白いパン・うどん (高GI食品)

精製された白砂糖、白米、パンやうどんなど小麦粉を用いた食品は、血糖値を急激に上下降させ、脂肪を蓄積するという特徴を持つ高GI食品です。いわば、毎日食べる主食にはGI値が高くないものがお勧めです。





NGフード ③

~~NG5~~ 過酸化脂質・トランス脂肪酸

過酸化脂質は、酸化した油のこと。トランス脂肪酸は、マーガリンや菓子などに多く使用されているもので、共に悪玉コレステロールを増加させ善玉コレステロールを減少させるといわれています。油を使った料理や食品を食べる時は、できるだけ質の良いものを選び、時間がたった揚げ物や油脂の多いスナック菓子などは控えましょう。



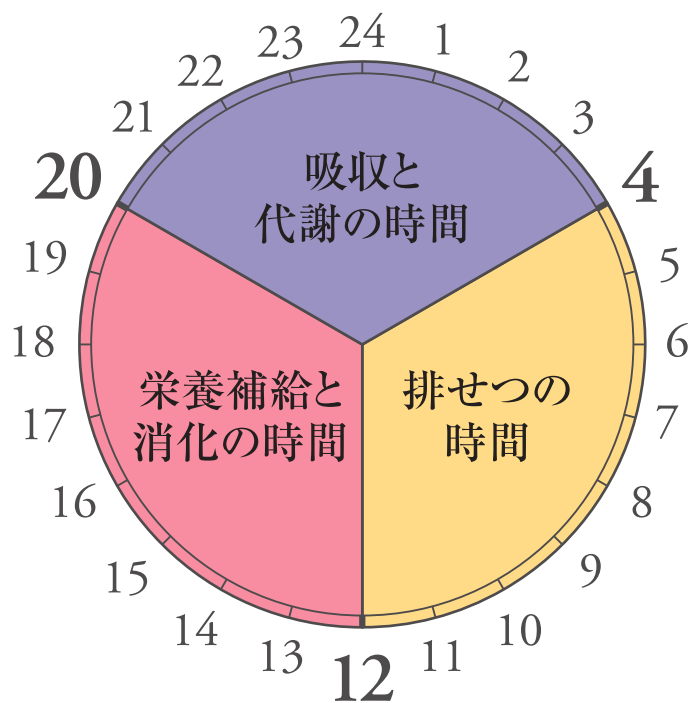
~~NG6~~ 生の植物の種

生の種には、植物が生育するのに適した季節や条件がそろわず芽を出さないようにするための「酵素抑制物質」が含まれています。種を生食すると、体内の酵素を抑制してしまうため注意を。スイカやブドウなど種がある果物、野菜を食す際は、必ず種を取り除いて。玄米や大豆などの雑穀や豆類は12時間以上浸水させてから調理してください。



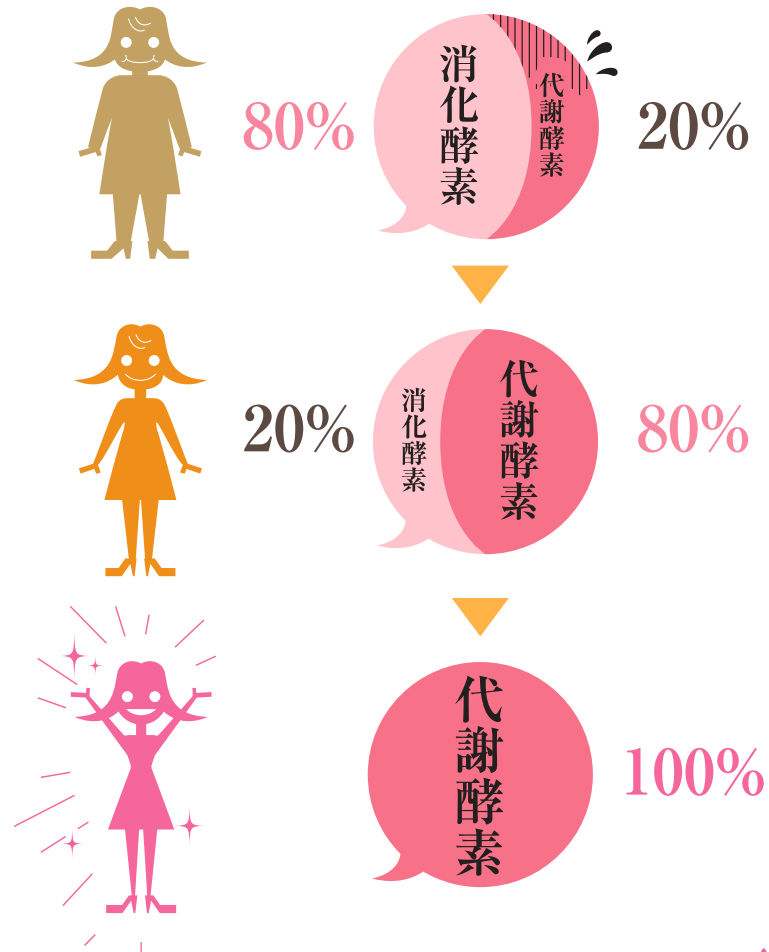


酵素栄養学的 1日の生理リズム(ナチュラルハイジーン)





「断食」ではなく「酵素ファスティング」の理由①



代謝の悪化は、太りやすく痩せにくい体になるほか、あらゆる不調の原因になります。
 ファスティングすると、消化にエネルギーを費やす必要がなくなるので、代謝酵素が温存されて代謝がよりスムーズになります。

POINT

代謝酵素は

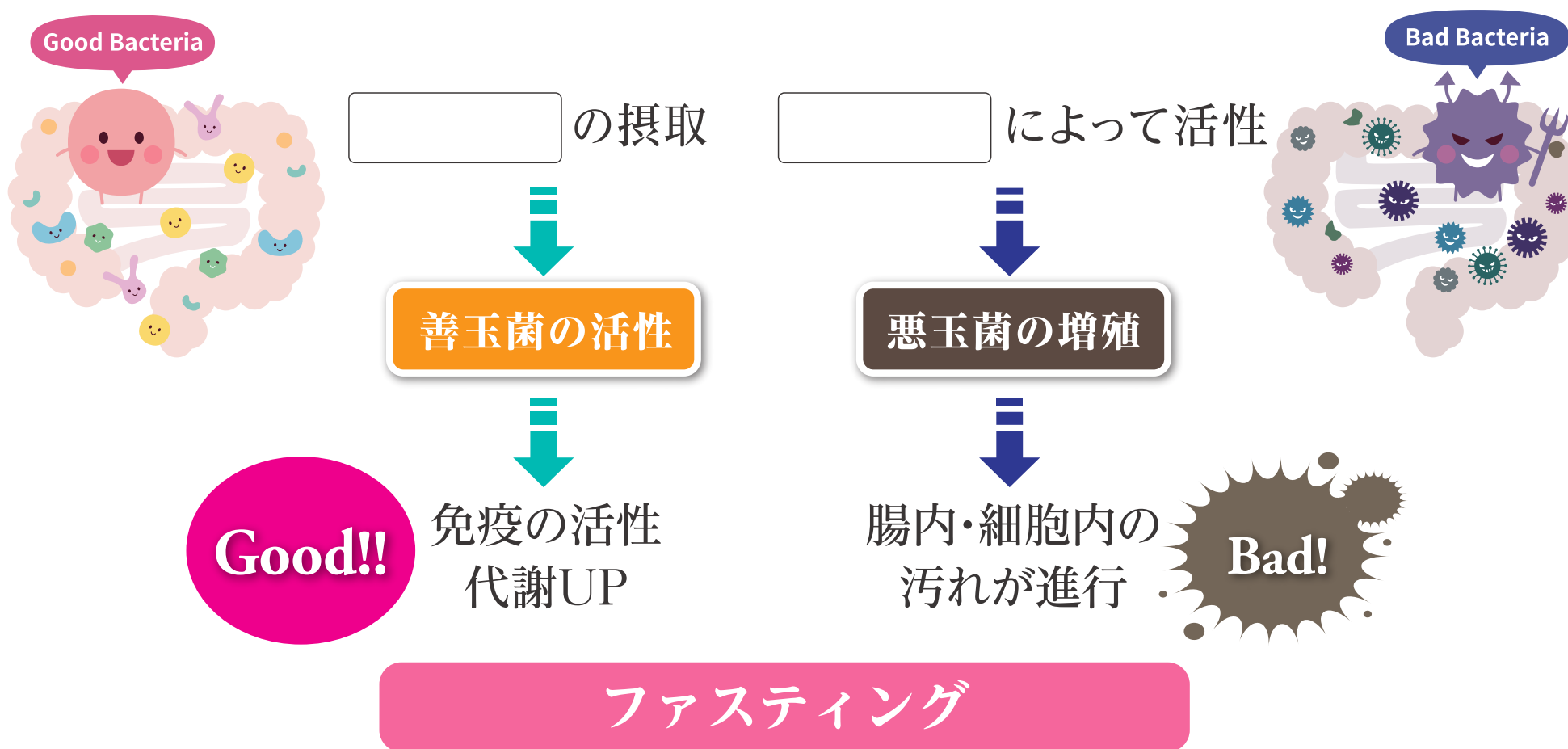
_____が必要不可欠!!

100%代謝酵素はファスティングだけ!!



「断食」ではなく「酵素ファスティング」の理由②

ファスティング中の消化酵素が休まる食べない時間帯に腸内細菌たちが活動します。善玉菌が増え悪玉菌を減らし、腸内のバランスを整えます。そうなることにより酵素の温存、産出ができるようになります。





ファスティングの基本ルール(注意点)

ファスティング期間中は、下記の1~6のルールを極力守るようにしましょう。

👉 Rule 1

準備食・回復食を摂る

ファスティング開始前日の昼食・夕食の「準備食」やファスティング終了後の食事の「回復食」、またファスティング期間中の「通常食」は、胃腸に負担をかけないように脂っこいものや高タンパクの食事は絶対避け、軽めの食事を心がけましょう。

👉 Rule 2

良質な睡眠をとる

夜ごはんを食べた後は、消化・吸収した栄養を働かせ、体内で細胞の新陳代謝が行なわれます。古くなった細胞の再生、新しい酵素の生産をしながら排泄の準備をするため、遅くとも午前0時までを目標に就寝し、7~8時間は睡眠時間をとりましょう。

👉 Rule 3

アルコールはNG

ファスティング中はアルコール類、炭酸飲料、カフェインや糖分の多い清涼飲料水の摂取はNGです。

👉 Rule 4

質の良い水を飲む

1日2リットル以上の上質な水を**10回以上に分けて、こまめに飲んでください**。水分をしっかりと摂ることで、代謝がよくなり、体内の毒素が汗や尿、便になって排泄されやすくなります。

👉 Rule 5

体を温める

酵素栄養学では、「体温が1度下がると、酵素の力は50%以上低下、免疫力は37%低下する」といわれています。最近、低体温の人が増えておりますが、低体温の人は代謝が悪いうえ、免疫力も低下してしまうのです。ファスティングの効果を高めるためにも、毎日の入浴や半身浴、足湯などで芯から体を温めてから眠るようにしましょう。

👉 Rule 6

NG食品は摂らない

酵素を無駄遣いさせてしまう高GI食品・食品添加物・肉や魚などの動物性タンパク質、悪玉コレステロールを増加させる過酸化脂質・トランス脂肪酸、酵素抑制物質が含まれる生の植物の種などの「NG食品」は摂らないよう注意しましょう。



半日・週末1日・14日間ファスティングプログラム

[半日プログラム]

ファスティング当日	
朝	 ハーブザイム 20ml
昼	通常食
夜	通常食

朝をハーブザイムに置き換えて、昼食・夕食は通常食なので、初心者向けの毎日続けていただきたいプログラムです。通常食の際は、トリプルカッターやフローラバランスを入れて頂くのをおすすめします。



[週末1日プログラム]

週末1日		終了日	
朝			 ハーブザイム 40ml
昼	 ハーブザイム 180ml		ファストプロリゾット 玄米クリーム
夜			ファストプロ パスタソース レッドベジ&ソイミート

週末1日を利用して実施できるプログラムです。1日の3食をハーブザイムに置き換えて過ごします。復食期の朝食はハーブザイム、昼食、夕食は代替食にします。

[14日間プログラム]

	開始前日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	終了翌日	終了翌翌日	
	準備期	ファスティング期														回復期		
朝	 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml		 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml		 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml
昼		通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	 ハーブザイム 1日 100~150ml			通常食	通常食	通常食	通常食		 ハーブザイム 1日 100~150ml		
夜		通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食				通常食	通常食	通常食	通常食				

※ファスティングは必ず自己責任のもと、無理せず実施してください。実施中、具合が悪くなった場合はすぐに中止してください。 ※実施中は、1日2ℓ以上の良質な水を、10回以上にこまめに分けて飲んでください。
 ※ファスティングは、必ずルールを守り正しく実施してください。 ※「ハーブザイム®113グランプロ」はファスティング期間中の栄養補給のためにご使用になられることを推奨します。



3日間ファスティングプログラム

	準備期		ファスティング期			回復期	
	開始前々日	開始前日	1日目	2日目	3日目	終了翌日	終了翌々日
	準備期		ファスティング期			回復期	
朝	 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml				 ハーブザイム 20ml	 ハーブザイム 20ml
昼	 ファストプロ パスタソース レッドベジ&ソイミート	 ファストプロリゾット トマト&根菜	 ハーブザイム 1日 300~350ml	 ハーブザイム 1日 300~350ml	 ハーブザイム 1日 300~350ml	 ファストプロリゾット トマト&根菜	 ファストプロ パスタソース スイートベジ
夜	 ファストプロ パスタソース ベジカレー	 ファストプロリゾット グリーンベジ				 ファストプロリゾット 玄米クリーム	 ファストプロ パスタソース ベジカレー

ファスティングは前後の準備期・回復期に何を食べるかが重要

ファスティング成功のカギは準備期・回復期にあり!!