

# ファスティングする時の注意点

必ず  
読んでくだ  
さいね

## よもぎ野草酵素ドリンクを飲むこと

- 1日必ずトータルで180 mlから360 mlのよもぎ野草酵素 YASO COSO を摂取しましょう。
- 1回30mlから60mlを3回から6回に分けて飲みます。
  - \*時間を気にせずお腹が空いたらよもぎ野草酵素 YASO COSO を飲むといいでしょう。空腹時に飲むととても吸収がよいです。
  - \*飲み方は、よもぎ野草酵素 YASO COSO 原液、もしくはお好みの味になるように、水や炭酸水、野菜ジュース、フレッシュジュースで量を調整してください。美味しく飲んで続けられることが重要です。

## 水分を十分に摂る

- ミネラルウォーターや白湯、炭酸水は解毒・排出を促しますので、1日最低[体重×35ml]の摂取することをおすすめします。
  - \*50kgの人は1,750 ml、60kgの人は2,100 ml、70kgの人は2,450 ml、80kgの人は2,800 mlがガイドラインです。
  - \*よもぎ野草酵素 YASO COSO を水のペットボトルに入れて薄めて持ち歩いたり、レモン水を作って持ち歩くのもオススメです。

## ファスティング中の食事に関して

- ファスティング中は基本は固形物は摂取しないでください。
  - \*同時に喫煙、飲酒、砂糖、化学調味料の摂取もおやめください。

### 飲んでいいもの

よもぎ野草酵素 YASO COSO  
白湯  
ミネラルウォーター  
炭酸水  
ハーブティ  
ノンカフェインのお茶 (よもぎ茶、麦茶、そば茶、など)  
野菜ジュース (無添加100%)  
フレッシュジュース  
だし汁  
味噌汁・スープ (具のないもの)

### 避けたいもの

清涼飲料水  
コーヒー  
紅茶  
アルコール飲料  
牛乳  
豆乳  
飴  
ガム  
砂糖  
その他固形物

## ファスティング後の回復食

- ファスティング明けは、胃腸は収縮し、刺激にも弱くなっているため、消化がよいものを少しずつ慣らしながら食べてください。
  - \*栄養の吸収率も高いので、動物性タンパク質の急激な摂取はリバウンドを招きかねません。
  - \*濃い味のもの、揚げ物や小麦粉を使ったものはなるべく控えましょう。

「食べるおいしい食材は「まごわやさしいよ」で憶えましょう」

ま 豆類 (豆腐、納豆、湯葉) \*良質のタンパク質、ミネラルが豊富  
ご ごま (ナッツ) \*抗酸化栄養素  
わ わかめ、海藻類 (海苔、もずく) \*ミネラル、職持ち繊維が豊富  
や 野菜 (茹で野菜、煮物) \*ビタミン、ミネラルが豊富  
さ 魚 (煮魚) \*タンパク質やDHAやEPA、タウリンなど  
し しいたけ、きのこ類 \*食物繊維が豊富でビタミンDやミネラルなど  
い 芋類 (穀類、米、蕎麦) \*炭水化物、糖質、食物繊維が豊富  
よ よもぎ野草酵素 YASO COSO

\*穀類、米類はお粥のように柔らかいもので。  
但し、一回少量で。  
\*魚はファスティング明けは出来れば控えましょう。

☆この期間もお腹が空いたら、バランスの良いよもぎ野草酵素 YASO COSO を飲んでください。

## 好転反応

体内に溜まっていた老廃物が血液中に流れていく要因で、怠さ、眠気を感じたりします。ファスティングを始めて2日目以降に出る症状ですが、人によっては、下痢、冷え、便秘、頭痛、吐き気などを招いたり、発熱、発疹、吹き出物など様々です。尿は老廃物が排出されるため、色が濃くなったり、便はモチリンというホルモンが分泌されるため、腸が宿便を排出します。個人差はありますが、1から3日程度で治ります。好転反応はもとの元気な細胞に戻ろうとする生体反応であり、「体が綺麗になるための一過性の症状」ですので、過剰に心配することはありません。

## ご注意

重篤な疾患のある方、治療中の方、過去に脳卒中や心筋梗塞になったことがある方、BMI値 (BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}) が低体重18.5未満の方はファスティングにはおやめください。また、好転反応があまりに強い反応であれば、ファスティングを中断し、主治医にご相談することをおすすめします。あくまで個人の体調管理をしっかりとった上で、自己責任で実施してください。