



1日1食ファスティング(断食)による 15の健康効果について①

健康的な食生活の基本と言われる「1日3食」。果たしてそれは本当に体にいいことなのでしょうか？今回は「1日1食」というファスティング(断食)によって実感できる15のメリットのうちの1~7をご紹介します。

●1日1食ファスティングのメリット15 (1~7)

1. 体から毒素が抜け持病から解放される

新陳代謝能力を超えるほど食べると代謝しきれなかった老廃物が体毒(感染症、炎症、発ガンにつながる)として蓄えられこれが万病の元となる。ファスティングによってインプット量を適正にすれば自浄作用が働きクリアな体に。

2. 病気になりにくくなる

1日1食にすれば毒素が速やかに排出されるため免疫力や自然治癒力が高まり、病気になりにくい体質になる。

3. 体が軽くなる

自然に体重が減るので文字通り“軽い”状態に。さらに血液の循環も良くなり末梢血管まで血液が行き届くことで新陳代謝も活発に。体毒が溜まることもないので筋肉や神経がスムーズに動くことで体が軽くなったと感じられる。

4. 疲れにくくなる

体が軽くなったことで作業がはかどり、食べ過ぎによる内臓の疲れも発生しないため自然と疲れも溜まらない。

5. 睡眠時間が短くなる

食べ過ぎていると消化吸収にたくさんのエネルギーを必要とするため睡眠が多く必要となる。少食の人は自然とショートスリーパー(短眠者)になる。

6. 肌が若返る

デトックス効果により肌が驚くほどみずみずしく若返る。皮膚がきれいになったということは内臓のデトックスが進んでいることも意味するそう。

7. 頭が冴えてくる

デトックス効果は神経細胞にも及び、脳への信号がスムーズに流れるようになり記憶力はもちろん直感力までが格段に冴えるようになる。

1日3食の生活は…

- ・内臓が常に働きっぱなし
- ・消化酵素が減る
- ・内臓に負担がかかる
- ・睡眠の質が悪化する
- ・疲れが取れにくい
- ・痩せにくい

1日1食ファスティング生活なら…

- ・内臓を適度に休められる
- ・消化酵素が増える
- ・内臓の負担が減る
- ・睡眠の質が良くなる
- ・疲れが取れやすい
- ・太りにくい