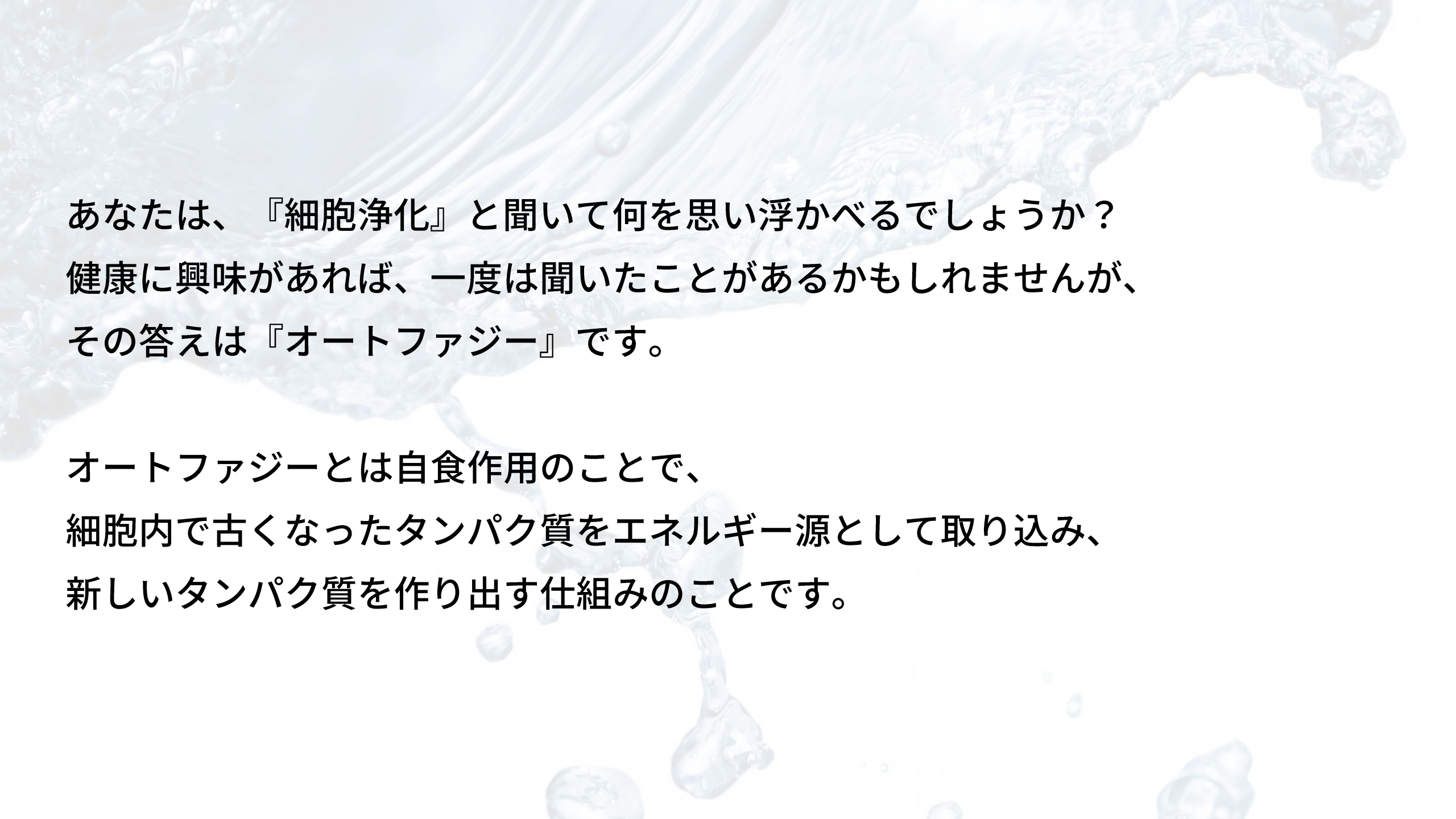




細胞浄化プログラム





あなたは、『細胞浄化』と聞いて何を思い浮かべるでしょうか？
健康に興味があれば、一度は聞いたことがあるかもしれませんが、
その答えは『オートファジー』です。

オートファジーとは自食作用のことで、
細胞内で古くなったタンパク質をエネルギー源として取り込み、
新しいタンパク質を作り出す仕組みのことです。

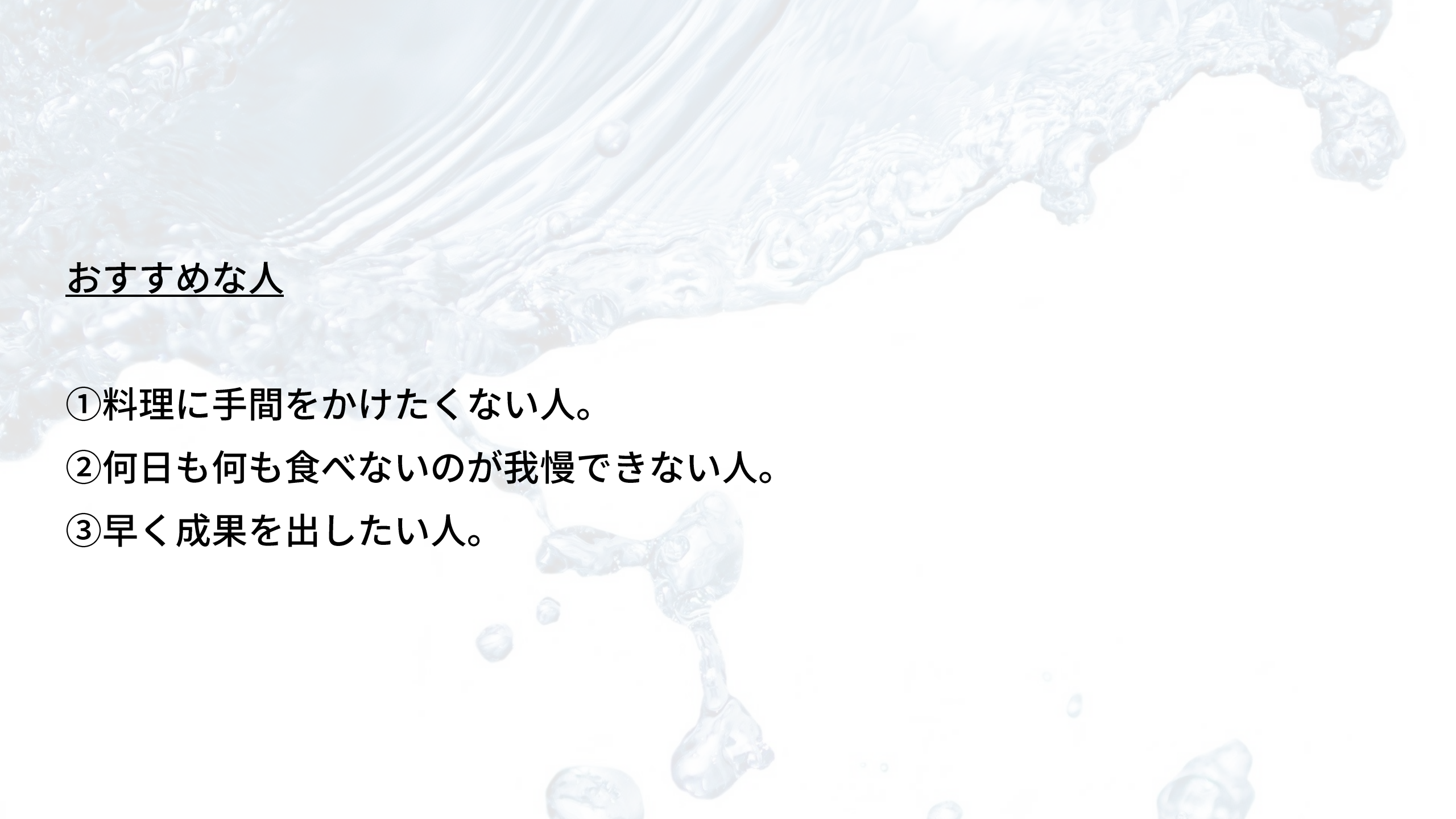
ではオートファジーを活性化させるためには、どうすればいいのか？
それが『インターミitttentファスティング（断続的断食）』です。

ファスティング（断食）には色々な種類がありますが、
これから紹介するのは水やジュースだけを飲むようなものではありません。

水やジュースだけのファスティングは、大体失敗します。
それはなぜかというと、
ファスティングをやめた瞬間にリバウンドするからです。

インターミittentファスティングの効果

- ①断食することで、体に溜まった脂肪が燃焼する。
- ②食欲を抑えるホルモンをコントロールでき、レプチンの分泌量が減る。
- ③細胞が生まれ変わるため、肌ツヤが良くなりアンチエイジング効果もある。
- ④免疫、血管、自律神経などに良い効果をもたらす。



おすすめな人

- ①料理に手間をかけたくない人。
- ②何日も何も食べないのが我慢できない人。
- ③早く成果を出したい人。

インターミitttentファスティングは完全な断食ではなく、
時間帯を制限して断食を行います。

簡単に言うとプチ断食です。

その時間帯とは1日のうちで連続した16時間断食するというものです。
最後に食べてから12時間くらいでオートファジーが働くので、
それくらいは空ける必要があるということです。

逆に言うと飢餓状態でないとオートファジーは働かないので、
そこには注意する必要があります。

ではここからインターミitttentファスティングのやり方を説明します。

朝起きてすぐ

白湯か水またはレモン水を飲む。

※レモン水にリンゴ酢を入れるのもおすすめ

リンゴ酢入りレモン水の効果としては

- ・体から毒素を排出する。
- ・腸が活発になる。
- ・レモン水やリンゴ酢は体をアルカリ性に保ち、
がん予防や肝臓のデトックス効果がある。

朝起きて1時間後から12時まで

バターコーヒー、紅茶、ルイボスティー、グリーンスムージーを飲む

バターコーヒーの作り方

①無糖コーヒー：200ml

②グラスフェッドバターまたはグラスフェッドギー：15g

③エクストラバージンココナッツオイルまたはMCTオイル：大さじ1杯

①②③をミキサーで混ぜる

※ミキサーで混ぜた方が乳化するので吸収が良くなる

※コーヒーを紅茶、ルイボスティーに変えてもいい

朝起きて1時間後から12時まで

グリーンスムージーの作り方

- ①無糖ココナッツオイルまたは無糖アーモンドオイル：1カップ
 - ②ほうれん草、ケール、小松菜などの緑の葉野菜：ひとつかみ
 - ③MCTオイル：大さじ1杯
 - ④ベリーまたは冷凍ベリー：ひとつかみ
 - ⑤水：お好み
- ①②③④⑤をミキサーで混ぜる

※プロテインを入れても良いが、グラスフェッドのもので
人工甘味料の入っていないものがおすすめ

12時～13時の昼食

メインは牛肉、鶏肉、魚などのタンパク質にする

緑の葉野菜に良質なオイルをかける

卵を摂る場合は平飼いにする

汁物はみそ汁、野菜スープ、ボーンブロススープにする

間食

チョコレート：30 g まで ※カカオ72%以上のもの

ナッツ類（アーモンド、クルミ、カシューナッツなど）：30 g まで

※カシューナッツは糖質が多いので摂りすぎに注意してください

水分補給はカロリーとカフェインの無いもの

水またはお茶を飲む

18時～19時の夕食

メインは牛肉、鶏肉、魚などのタンパク質にする

食物繊維が多い野菜や豆類（レンズ豆、うずら豆、黒豆）を摂る

※豆類はレクチンが含まれているので少量にする

納豆、キムチ、ザワークラウト、テンペなどの発酵食品を摂る

汁物はみそ汁、野菜スープ、ボーンブロススープにする

良質なオイル

- エクストラバージンオリーブオイル
- アボカドオイル
- エクストラバージンココナッツオイル
- MCTオイル

※常温で液体のオイルは酸化しやすいため1か月～2か月で使い切る

野菜

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| ・ ルッコラ | ・ アボカド | ・ タマネギ | ・ コラード |
| ・ アスパラガス | ・ きゅうり | ・ トマト | ・ リーク |
| ・ チンゲンサイ | ・ にんにく | ・ 紫キャベツ | ・ 人参 |
| ・ ほうれん草 | ・ サヤインゲン | ・ 海藻 | ・ ピーマン |
| ・ ブロッコリー | ・ カブ | ・ もやし | ・ とうがらし |
| ・ 芽キャベツ | ・ ケール | ・ スイスチャード | ・ パクチー |
| ・ キャベツ | ・ レタス | ・ クレソン | ・ グリーンピース |
| ・ カリフラワー | ・ はくさい | ・ ズッキーニ | ・ ブロッコリー |
| ・ セロリ | ・ マッシュルーム | ・ ロメインレタス | ・ スプラウト |

1日16時間の断食を行い、8時間の間に食事をするという
ルールを守れば、何を食べてもある程度の効果は出ますが、
先ほどのレシピ通りに実践すれば、
より効果は高まりますので、是非チャレンジしてみてください。

まずは1週間（最低でも5日間）実践すれば、
かなりの効果を得られると思います。

メニューに関しての注意点としては、体に良いと言われるものであっても、
毎日は摂らずに、必ずローテーションして下さい。

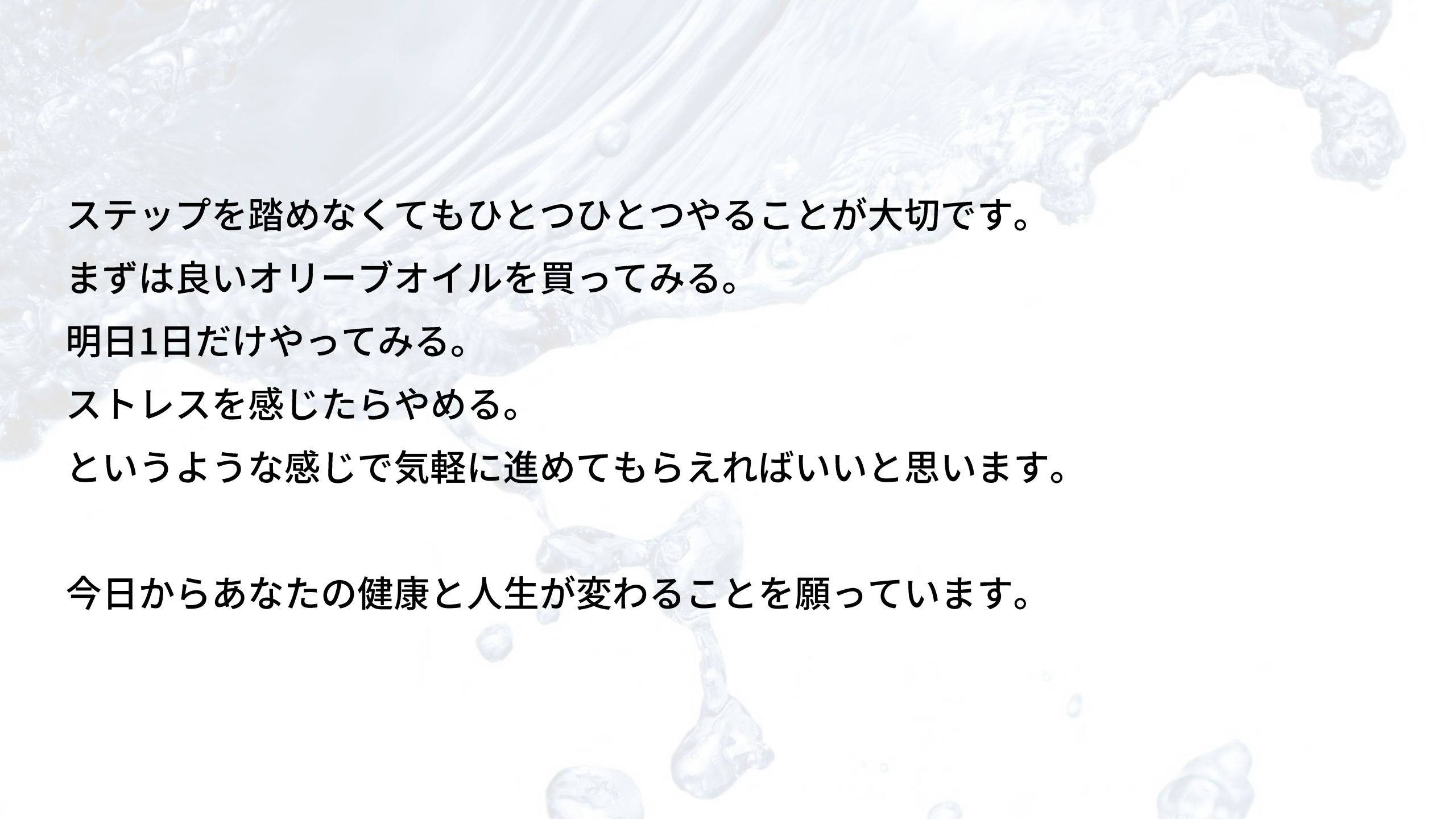
あと、どうしてもお米やパンが我慢できない方は夕食に摂って下さい。

とは言ってもいきなり全部は難しいという方もいると思うので、
まず第一ステップとしては、
朝食をバターコーヒーにして、昼食と夕食は今まで通り摂る。

第二ステップは、昼食の糖質を出来るだけ控えて、
夕食は好きなものを食べる。

第三ステップは、間食はチョコかナッツにする。

第四ステップで、夕食も糖質を控える。



ステップを踏めなくてもひとつひとつやることが大切です。

まずは良いオリーブオイルを買ってみる。

明日1日だけやってみる。

ストレスを感じたらやめる。

というような感じで気軽に進めてもらえればいいと思います。

今日からあなたの健康と人生が変わることを願っています。