

身体が元に戻る断食&まごわやさしい食事

ファステイングでアトピーが消えた!

内臓を休ませて身体をリセットするファステイング。

この方法は、ダイエットのみならず、アレルギー症状の緩和なども期待できます。アトピー性皮膚炎をファステイングで克服した、ファステイングマイスターであり、エステティシャンでもある櫻井沙織さんの事例を紹介します。

取材文◎山村浩子

ストレスと食生活の乱れからひどいアトピー性皮膚炎に

「子どもの頃からアレルギー体質で、花粉症の他、関節周りや頭皮に湿疹、痒みを感じることもありました。でもそれは、まだ軽いアレルギー反応でした」と語るのは、静岡県掛川市で「ヒーリングサロンururu」を営む櫻井沙織さん。



は、櫻井さんが成人して働き始めてからのこと。

「仕事のストレスに加え、食事にはまったく気を使っていませんでした。お酒を飲んだ後には必ず締めラーメン、お菓子やコンビニ食も日常的。ある日、花粉症の目薬を差したとき、その薬剤がついた皮膚が赤く腫れたのが最初の症状です」

病院に行くとステロイド剤が処方され、それを塗ると症状はすぐに改善。それを良いことに、生活を変えないまま薬に頼り続けるうちに、どんどんアトピーの症状は悪化していきま

ら体液がにじみ出てグジュグジュした状態に。仕事にも行けなくなるほど支障が出るようになりました」

遠くの街まで、ブロック注射を打ちに通つたこともありましたが、治つては再発のくり返し。かゆみがひどいため、睡眠中に皮膚を掻かないようにと、手を縛って寝たことも。しかし、弟の結婚式を間近に控え、キレイな状態で出席したかったことから、改善のために一念発起。

「薬に頼らない方法として、小麦や乳製品を止め、玄米と野菜中心のシンプルなお食事に。酵素風呂やウォーキングで汗を流すなど、生活改善にも取り組みま

した。すると症状はみるみる良くなり、食事と生活スタイルがとても大切であると実感しました」

また、通っていた整体の先生にすすめられ、アーユルヴェーダやリンパドレナージュなどの勉強を始めます。こうして、櫻井さんは現在の仕事である、エステ業界に入ることになるのです。

ファステイングとの出会いで根本的な体質改善に成功!

エステの仕事も軌道にのり、34歳子どもを出産。ところが子育て中に食生活の乱れやストレスから、アトピー性皮膚炎を再発してしまいます。そんな時、サロンに来店した65歳の美肌のお客さまから、ファステイングでじんましんを克服した話を聞くことに。櫻井さんは、さっそく3日間のファステイングを実行!

実践したのは、ファステイングマイスター学院が推奨する「ミネラルファステイング」という方法でした。全く食べないファステイングではなく、ミネラルなどの微量栄養素を豊富に、バランスよく含んだ特製酵素ドリンクを飲みながら行います。

「栄養がしっかりあったため、身体に優しく、空腹をさほど感じずに済み、挫折しないで実践できました」

基本コースでは、準備期を3日間、ファステイング3日間、回復食の期間を3〜5日以上とするのが一般的なスケジュール

ル(ほかに半日、1日、ロングコースがあり)。ファステイング中は特製ドリンクを1日の規定量飲み、準備食や回復食では、「まごわやさしい」(36頁参照)を基本とした和食を中心に。味噌や納豆など、日本に受け継がれてきた発酵食品、亜麻仁油などのオメガ3系(脂肪酸)の油を摂るようにしました。

「ファステイングを行うと、身体が省エネモードになるせいなのか、眠気やだるさを感じたりもしましたが、3日目には嘘のようにスッキリ。皮膚のただれも赤みも引いたので、ビックリしました!」

期待できる効果は、成長ホルモンや長寿遺伝子(サーチュイン遺伝子)のスイッチが入ることによる「若返り」、傷ついた細胞の修復、内臓脂肪が燃焼される「痩身ダイエット効果」、腸内環境が整うことでの「免疫力アップ」など。

「なにより嬉しかったのは、皮膚の症状も改善したこと。便秘も頭痛も良くなり、身体が元に戻る実感がありました」

この劇的な効果を皆に知ってもらいたい……と、櫻井さんのサロンでも「体質改善メニュー」として導入し、高い実績を上げています。

「アトピー改善には、食事がなにより重要です。普段から『まごわやさしい』食材+植物性の発酵食品の食事を心がけています。これに定期的なファステイングを組み合わせることで、私だけでなく、サロンのお客さまや、スタッフのアトピー症状もなくなりました」

profile

櫻井沙織 (さくらいさおり) さん

プロフェッショナルファステイングマイスター。栄養のパーソナルアドバイザー。「ヒーリングサロンururu(ウルル)」代表。自身のアトピー克服体験からエステの世界に。2014年よりファステイングによるダイエット、体質改善プログラムを実施。サロンの他、Skype、メール、LINEでも体質改善の相談、サポートを行っている。



ファステイング後、手荒れがキレイに!



指先が赤くただれています。しかしファステイングを行うと、症状が消え、キレイな手に。顔のアトピー症状もスッキリ。

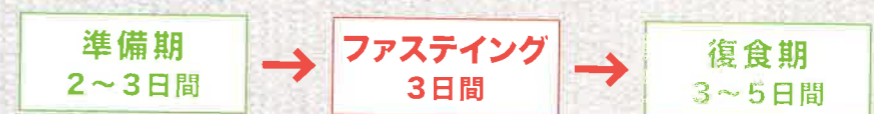
アトピー性皮膚炎を防ぐ ファスティング&レシピ

ではここから、櫻井さんが実践した食事療法について紹介します。
ファスティングだけに頼らず、日常の食事も大切にすることが成功の秘訣です。

1 ファスティングを行う 内臓を休ませ、身体のデトックス&リセット!

【ポイント】3日間のファスティングを行う前と後に、「準備期(ウォーミングアップ)」と「復食期(元の食事に戻す)」を設けます。期間中は、ミネラルを始めとした微量栄養素を含む特製ドリンクを飲むことで、安全な状態で内臓を休ませ、身体をリセットできます。

ファスティングの手順



- 「まごわやさしい」を基本とした和食
- 有機亜麻仁油を適量
- ファスティングドリンクを適量
- ファスティングドリンクを朝・昼・夕食・就寝前に規定の量を飲む
- 水またはルイボスティーを1日1.5~2ℓ
- お粥など消化に良いもの
- 植物性の発酵食品
- ファスティングドリンクを適量
- 有機亜麻仁油を適量

- ま…豆類
- ご…ゴマなどの種子類
- わ…ワカメなどの海藻類
- や…野菜
- さ…魚
- し…シイタケなどのキノコ類
- い…イモ類



2 普段の食事をととのえる 野菜と魚中心の和食を基本にして、健やかな身体を維持!

【ポイント】豆類、海藻、野菜、魚といった、日本で昔から食されてきた食材を中心とした和食をベースにする。満足感が得られ、暴飲暴食を抑えられるため、ファスティング後の身体を維持しやすくなる。食材名の頭文字をとり、「まごわやさしい」と覚えると◎(右上参照)。生活習慣病や老化の対策にも。

切り干し大根と大葉の さっぱり甘酢サラダ

【レシピの特徴】
食物繊維が豊富な干し野菜を、発酵食品の酢と醤油で味付けした。とくに緑黄色野菜は、抗酸化作用を持つビタミンが豊富で、淡色野菜は、免疫機能を正常化するものも。シャキシャキとした食感で、満足感たっぷり。ふだんの食事や回復食に。

【材料】4人分
切り干し大根…1袋 大葉…10枚 塩…少々
調味料(酢)…大さじ1 醤油…大さじ1 はちみつ…大さじ1
亜麻仁油…小さじ1

【作り方】
①切り干し大根を水で戻し、塩もみして、水気を切る。
②大葉を千切りにし、切り干し大根と混ぜる。
③②と調味料を混ぜて完成。



アボカドとくるみの 豆乳味噌和え

【レシピの特徴】
アボカドは、若返りの効果があると言われるビタミンEを筆頭に、カリウムやマグネシウムを豊富に含む。これに、オメガ3系脂肪酸、抗酸化物質のポリフェノールを含むくるみをプラス。オメガ3系の亜麻仁油とヘンプシード、味噌で味つけた。現代人はオメガ6系脂肪酸の油に偏りがちなので、オメガ3系のオイルを意識的に摂取すると、健康的な状態を維持しやすくなる。

【材料】2人分
アボカド…1個 くるみ…5~10粒
豆乳…50cc 味噌…大さじ1
亜麻仁油…小さじ1
ヘンプシードまたはゴマ…少々

【作り方】
①アボカドを切って種をくり抜く。
くりぬいたアボカドを食べやすい大きさにカットする。
②くるみを砕く。
③豆乳と味噌を混ぜ合わせる。
④アボカドとくるみを、③と合わせ、ヘンプシードまたはごまをかけて完成。アボカドの皮を器にすると、見た目も楽しめる。



芽キャベツとえのきの 金山寺味噌汁

【レシピの特徴】
芽キャベツはビタミンCやビタミンK、マグネシウムやカリウムが豊富で、美容効果ばつぐん。食物繊維が豊富なえのき(キノコ類)を加えて、煮干し(魚)と昆布(海藻)で出汁を取った味噌汁に。体内の水分調整をするミネラルが豊富な金山寺味噌も加えて、コクのある味わいに。体内の水分循環を促すことも、アレルギー対策のポイント。

【材料】4人分
水…600cc 出汁用昆布…1枚(5cm台)
煮干し…適量 味噌…大さじ2
金山寺味噌…大さじ1
芽キャベツ…10個 えのき…1袋

【作り方】
①水に煮干しと昆布を入れて、出汁をとる。
②芽キャベツとえのきを食べやすい大きさにカットする。
③②を①に入れて、煮る。
④③に味噌と金山寺味噌を入れて完成。

