

正しい食と適宜の運動、
そして明るい心こそが真の健康を築き
あげます。
F・E・ヨガライフ協会は、からだの中から
F&E、外からはヨガで、
そのお手伝いをさせていただきます。

未 来

発行
F・E・ヨガライフ協会未来編集部
札幌市中央区南1西2第5藤井ビル3F
TEL011-222-0012
<https://yogalife-school.jp>

F&E 酵素断食体験記

インストラクターコース生の断食レポート

ヨガインストラクターコースでは、年に2回F&E酵素断食を行います。期間は1週間。自身の体を観察し、断食後の食生活に向き合い、卒業するまでに健康的な体と、それを養う生活の知恵を身につけていくカリキュラムです。

今回は、受講生のF&E酵素断食レポートに、未来編集部から『断食あるある』としてF&E酵素断食について補足説明を加えました。

A・Tさん(40代女性)

今回、約20年ぶりの断食となり、その日感じた事や思った事を書きたいと思います。

※酵素はF&E酵素の略。

1日目

朝・昼・夕に酵素100cc+水500ccずつを食事の代わりに、酵素100cc+水1000ccを仕事の合間に常時飲めるようにして酵素断食開始※。

朝の便は少量。この日の夜、ヨガレッスンはいつも通り気持ちがいい！が、お腹が張り始めた事に気づく。水を飲むときに空気も一緒に飲み込んでいる可能性があるのか？と考え、夜から食事代わり作戦から、水で酵素を薄めて飲む、『チビチビ飲み作戦』へ変更する※。

体重45kg

※F&E酵素断食では、F&E酵素を1日400cc以上食事代

わりとして飲用します。飲用方法はさまざまですが、朝昼夕夜などに分け、1日を通してまんべんなく摂取できるようにします。

※断食あるある『反応』

断食中は体内のさまざまな働きが旺盛になることで、体に反応として現れる場合があります。

反応例としては：眠気、胸やけ、吐き気、胃痛、頭痛、腹部の膨満感やおなら、便秘、下痢など、個人によりさまざまです。一時的な反応ですので心配はありませんが、我慢して無理をしないように気をつけましょう。

2日目

朝、大便あり。昨日のお腹の張りはなくなり、身体が軽い。

また、チビチビ飲みは飲みやすい事に気づき、これからの断食は『チビチビ飲み作戦』に決めた!!

体重44・1kg

3日目

朝、水が多い便あり。ヨガレッスンでは身体が軽いせいか動きやすく、いつもよりスッキリした感じ。体重43・8kg。この日からお腹が空いてきたのか、寝つきが悪く、なかなか眠れない。

4日目

朝、水が多い便あり。この日から酵素が飲みづらくなってきた。また、ヨガを2レッスン受けへトへト。疲れたのか、早くに就寝。

体重43・6kg

※断食あるある

『過ぎるべからず』

F&E酵素断食は通常の生活を送りながら行えますが、過度の疲労は禁物です(夜更かし、長風呂、登山など)。

空腹やふらつきなどを感じる場合は、F&E酵素を多めに飲用したり、水分補給を行いましょ。また眠気、疲れを感じたら、早めに休養しましょう。

5日目

便なし。本格的に酵素が喉を通らなく、飲みづらくなってきた。赤酵素を用意しておけばよかったと後悔。

停滞期か、便も出なく、体重も減らなくなった。体重44kg

※断食あるある

『酵素の味は飽きる』

甘い酵素の味。最初は美味しく感じても、数日経つと飲みにくくなる方は多いです。単純に味に飽きた方もいれば、前述した『反応』で飲みにくくなる方もいらつしやいます。

そんな時には、F&E赤ラベルに飲みかえもオススメです。柑橘系の味わいが飲みにくさを和らげます。

また、青ラベルをおやつ代わりに飲む方も。飲用量は1日50cc、酸味が甘い口を爽やかにしてくれます。※青ラベルでは断食はできません。

6日目

朝、水が多い便あり。お腹に力が入らない感じがすると思つたら、まさかの1週間早く生理が始まってしまった。

断食中の生理に戸惑い、すぐに電話で質問したところ、源先生より「断食続行して問題ない！」と回答いただき安心する。体重43・9kg

7日目

断食最終日。明日から食事ができるとあって元気が出てきた感じ。便なし。生理2日目なのに、身体が重い(怠い)感じがなく、体調も良く生理な感じがしないくらい爽やか。血液もサラサラで驚き!! 体重43・9kg

(次頁へつづく)

(前頁より)
※断食あるある『生理が：』断食中やその後に予期せず生理がくる、その方に体調をお聞きすると、日頃から生理に対してストレスを感じている方が多いようでした。

生理の前後に断食を行うことで体調が整い、生理のストレスが軽減したというお話はよくお聞きします。

今回の断食では、いろいろな気づきがありました。

予定外の生理でしたが、断食中の生理は身体がすごく楽である事に気づき、次回はあえて生理中に断食してみたいと感じました。

断食後の最初の食事では、具沢山の味噌汁としらすご飯がとっても美味しく、自然の恵みである食材に感謝できた事も良かったです。

また、断食後なかなか便が出ず、8日後(ヨガレッスン後)にやっと出ました!!

水分が足りなかったのかな?とか食べ物をよく噛んでいなかったかな?と反省もありましたが、何より内臓の動きがこんなにも鈍っていると気づけ、これからは日々、もつと自身の身体の変化に注意し意識していきたいと感じた断食でした。

よく噛んで、水分も沢山摂取は、これからも実践していきたいとも感じております。(終)

※断食あるある『便が出ない』断食中、一番気になることももしれません。断食中やその後に便秘になる場合、大腸の働きが弱いことが考えられます。

通常、食べたものは大腸の蠕動運動で排泄へと進みますが、その蠕動運動の働きが弱いと、食べたものが大腸に留まり、健全な排泄ができなくなります。

断食で内臓を休めることは、大腸の働きが健康な状態へ戻っていく足掛かりとなります。断食後もバランスの良い食生活を継続することで、安定した排泄を行えるようになります。

いかがでしたでしょうか。今回のF&E酵素断食は7日間でしたが、週末などを利用した1~3日間、1食を酵素食に置き換えるなどもオススメしております。ご興味を持たれた方は、当協会所属インストラクター、またはヨガライフスクールインサッポロまでご相談ください。



アーカイブ



(5)

「おなかの中を

きれいにしましょ」

未来のバックナンバーからピックアップした記事のコーナーです

未来 37号(1989年1月)より

ステイホーム、リモートワーク、自粛生活が始まって約1年です。

今年の冬は、いつもに増して寒い日が多かったですし、屋外の冬のイベントも中止され、家に閉じこもっていることが多かったのではないのでしょうか?

「食べるしか楽しみがない」とか言いながら、ついつい動かないのに食べてばかり。という方は要注意ですよ。

今回の未来アーカイブは平成元年1月号。年末年始の食べ過ぎの話題ですが、今の私たちは、1年間の食べ過ぎ?!ですね。

もうすぐ、春です。気持ち良く迎えるために、ちよつとリセットしてみませんか?

(未来 37号より)

今は、手近に食品があふれている時代ですから、特別一時期に集中して食べるということもさほど無いのかもしれないが、やはりお正月というのは、あまり動かずについつい食べ

過ぎてしまうというのが、日本人の習慣的生活ではないかと思えます。

気が付くと体重が増えていたという人の声も、いつになく多く聞かれます。

さて、体重や体型だけに目を奪われてはいけません。身体の中はどんな変化が表れているのでしょうか。ヨガ式で言うのが正常な身体です。だいたいとつてある方は、すみやかに排泄することをお勧めします。

こればかりは取っておいても：：しようがありませんね。だいたい自分の身体に2kgや3kgも上乗せされているとなると、膝や腰にかかる負担は大

変なものでしょう。(排泄がスムーズになされないと体内に2kg~3kgの老廃物が残っていると云われています。)

当然肩こり、腰痛、膝痛が起こつてくると考えられます。便秘がこれらの原因を作っているというのも納得できる話です。また、血行不順や、老廃物から出るガスが体内に与える影響も考え合わせなければいけません。

今月はおなかの中をきれいにすることにしましょう。

今年の汚れは今年のうちにと：：ではもう遅いですねえ、今日の汚れは今日のうちに、という事で気持ち良く春をお過ごしください。

ヨガライフスクールインサッポロ 祝日営業のお知らせ

3月 20日(土)
通常の土曜日と同じ営業です。

4月 29日(火)
祝日営業いたします。
夜のレッスンはお休みです。

5月 3日(月) ~ 5月5日(水)
休業させていただきます。
よろしくお願い致します。



2020とカラダにやさしい鍼灸治療

170

もうすぐ、

春ですね

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

さて、お彼岸といえはおはぎ。一説には秋の花の咲く秋にはおはぎ、牡丹の花の咲く春にはぼた餅と呼び分けるとも言われています。どちらも大好きです。

もう、そろそろ平岸霊園などで、積もった雪を掘り起こしてお墓参りの準備をするというニュースが放映され、雪国の春のお彼岸の風物詩となっていますね。

もうすぐ、春!!



春分・秋分の日が宗教的儀式と結びついてきたことがうかがえます。この法要は朝廷の年中行事になりました。ちなみに「彼岸」という呼び名はサンスクリット語の「パーラム」を訳したものです。私たちが生きていく世界を「此岸(しがらみ)」といいます。お彼岸の行事は日本独自のものです。インドや中国の仏教にはないことから、民俗学では日本古来の土俗的な太陽信仰や祖霊信仰が起源だろうと推定されています。

春分といえはお彼岸のお中日でもあります。秋のお彼岸のお中日は秋分の日です。なぜかしらと思ひ、調べてみました。お彼岸の最古の記録と思われるものは「日本後紀」にあります。806年 早良親王(謀反の疑いで785年に死去)のために春分・秋分を中心とした7日間、金剛般若波羅蜜多經というお経を誦読させたという記録が残っています。約1200年前の平安時代にはすでに

施術メニュー

はりきゅう治療~全身を整えます~(約60分)	3800円
回数券(3回)	11000円
回数券(6回)	22000円
プレママ(40分~60分) ~逆子、安産、つわりなど~	2800円
美顔鍼	2500円
美顔鍼回数券(5回 有効期間6ヶ月)	10000円
全身治療+美顔鍼	5300円
耳つぼダイエット(1ヶ月)	20000円
おうちDEおきゅう~お灸指導とお灸30個付き~	2500円
ハーバルボール経絡マッサージ(約20分)	3000円
温灸セラピーマッサージ(約10分)	1100円

※はりきゅう治療には初診カルテ作成料2000円頂戴いたします(ヨガ会員さま、お二人で来院 半額)

健康保険を使った治療も行っております。詳しくはお問い合わせ下さい。

※2019.10.1 改定
9月までにお買い上げいただいた回数券は期限まで追加料金はありませぬ。

F&Eシリーズ(内容量 720ml)

税込み標準小売価格	
F&E 緑ラベル	4,860円
F&E 赤ラベル	7,128円
F&E 青ラベル	9,288円
スーパーF&E 鳳	15,120円



コルテFシリーズ

税込み標準小売価格	
スキンソープ	3,740円
ローション普通肌	4,180円
ローション乾性肌	5,280円
ローション脂性肌	5,060円
ハーブシャンプー	1,980円
ハープリンス	1,980円
コンディショニング	
ハーブシャンプー	2,420円
ハーブボディソープ	2,200円

植物の恵みです。

60種類の植物から生まれたF&E酵素は、偏りがちな食生活の強い味方。はじめませんか、酵素生活。つづけませんか、健康習慣。

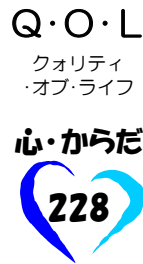


F&Eミニボトルシリーズ(内容量 50ml)

税込み標準小売価格	
F&E 緑ラベル	540円
F&E 赤ラベル	756円
F&E 青ラベル	864円
スーパーF&E 鳳	1,296円
植物エキス動物用	660円



ご注文・お問合せ (株)ケルプ研究所
TEL011-221-1225/FAX011-251-2335



天気と体調

村田 和香

20℃まで上がったと思ったら翌日は一転して最高気温が10℃。寒暖の差が大きな季節です。低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動によるためです。

季節の変わり目にめまいがするとか、天気が悪くなる前に頭痛がひどくなるなど、気象の変化によって不調になるものを「気象病」といいます。なかでも、うつや不安といった気分障害があり、天候が変わりやすい春や低気圧が続く梅雨、台風が多い秋に多く現れます。

寒暖差に対応するため自律神経の働きによって、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があります。この2つがバランスをとりながら、心臓や腸胃、血管などの臓器の働きをつかさどります。

この自律神経は自分の意思ではコントロールできず、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れるので、厄介です。特に湿度・気温・日照時間が気分に影響します。いろんな研究が

ありますが、例えば、高い湿度は集中力を低下させ、眠気を催させます。気温の上昇は不安や懐疑心を低下させます。その一方、気温が高くなると攻撃的になる可能性が大きいです。日照時間が増えると楽天的な考えが増加する、といったものもあります。

天気と気分の研究においては、一般的には天気が気分の良い影響を与えるよりも、悪い影響を与える方が多いようです。

けれど、実際には北海道の寒さや東北や北陸の豪雪地帯も含めて、そこに人間が住み、生活をしていることを考えると、人間は天気を上回る適応能力を持っていると感じます。どんな環境に置かれても、どんな時代であっても、人間はそれぞれの環境にあった日々の営みを作り出し、楽しみを見つける。そして、それを次の世代に伝えていく。そんな適応力を持っていると感じます。

群馬パース大学保健科学部
北海道大学名誉教授
保健学博士



たべものことから

冬・春野菜の効用

冬・春野菜は食卓のクスリといわれます。緑黄色野菜とガンによる死亡率について調べたあるデータでは、全部位のガンについて、緑黄色野菜をよく食べるほど死亡率が低くなること

が明らかになりました。実験的にも、ほうれん草や春菊、小松菜など緑の濃い野菜に含まれる色素（カロチン）に、発ガン物質の働きを抑えたり、増殖を抑える作用のあることがわかっています。

冬・春野菜が食卓のクスリといえるもう一つの理由は、高血圧や動脈硬化から起こる心臓病などの症状を改善するのに役立つからです。

高血圧の原因のひとつは、血液中のコレステロール値が上がることで、コレステロールが多くなると、動脈硬化がすすむと、血圧も高くなります。さらに、動脈硬化は狭心症、心筋梗塞、脳卒中などの病気の原因ともなるので、血中のコレステロールを下げるのが大切です。

血中のコレステロールを減らす作用が強いのは食物繊維といわれます。それも水に溶ける方の食物繊維といわれます。水に溶ける食物繊維は、主に海

藻や果物に含まれています。野菜にも含まれています。また、野菜に多く、水に溶けない食物繊維にも胆石の発生を抑えるなど、コレステロールの減少が期待できる研究結果が報告されています。食物繊維の働きはそれだけではなく、ビタミンやミネラルと複合的に働いて身体の中の有害物質を抑制することにあります。

かぜは、ウイルスに感染することで発病しますが、かぜに罹りやすい人と罹りにくい人、また、重い症状の出る人、軽くすませられる人とがいます。こうした違いは、ウイルスがつけ

た、重く、ウイルスに感染することによって発病しますが、かぜに罹りやすい人と罹りにくい人、また、重い症状の出る人、軽くすませられる人とがいます。こうした違いは、ウイルスがつけ

みやすいような身体になっていないかどうかの違い、つまり、身体が本来持っている免疫機能の働き方に差があるわけ

そこで注目したいのは、冬・春野菜に多く含まれるカロチン（ビタミンAの母体）やビタミンCです。また、数十種類の野菜の成分が凝縮されたF&Eの飲用も身体の抵抗力をつけるのに役立ちます。

日頃からテーブルに旬の野菜料理を乗せることが、病気を予防し、健康生活を支えることになり

大根煮て
来し方向もなきごとし

山田みづえ
西野次朗

F・E・ヨガライフ協会出版

クオリティ・オブ・ライフ
こころとからだ
村田 和香 著

1,361円(税込)



台所の養生訓
クスリになる食べ物
福士 高光 著

1,650円(税込)



ヨガライフスクールインサッポロにて販売中☆
お問合せは 011-222-0012 へ