

マクロビオティックの創始者・桜沢如一先生が提唱された半断食法。

目的は余計な物を入れずに体内の大掃除！！

本来は七号食から始めるのですがちょっと自信がなかったので第一段階の回復食、六号食をやってみました。

内容は玄米、ごま塩、ノンカフェインの飲み物、具無しの味噌汁です。

ごま塩は大量に作り常備し、味噌汁のだしは昆布のみ。

食べ方は親指の爪ほどの玄米を口にし100回噛み全体量はお茶碗に軽く一杯。完食するのに一時間かかりました。

変化としては二日間はこれといってなく、ただ毎日あったお通じが1日置きになりました。

便秘になったのかと思いましたが2日目にあるお通じは二日分どっさりでした。

それも快便で無臭。



体の感じは頭が冴えていて昼間の眠気も全くなくとにかく健やかでした。

10日間行うのですが最終日のお昼にどうしてもお蕎麦が食べたくなり十割蕎麦を少しだけ食し、そして蕎麦湯も少し。。。

余計な物を食べていなかったからかそれはもう震えるくらい美味しかった～！

完璧な断食ではなかったのですがとても調子がよく心も体も澄みきっていたなぁという感覚でした。

終ってみてからの食の要求ですがたんぱく質が不足していたからかグルテンや大豆製品が無性に食べたかったのが印象的でした。

春から夏にかけては解毒のチャンス！！

数年前のこの体験。。来月久しぶりにやってみようかなぁと思っているところです。

< おまけ >

この断食法には色んなアレンジの仕方があります。

例えば、玄米に雑穀を入れるやり方とか、甘酒を組み込んだコース等もあります。

私の場合は玄米甘酒を間食に摂っていました。

よく知られていますが、甘酒は飲む点滴ともいわれています。

甘酒は消化器官を改善する力が強く、消化吸收をよくし、溜まった便も出しやすくなります。

甘酒の甘味を取り入れられるのは少し嬉しいですね（^^）