

断食ができる人／できない人の境界線は？

断食は健康にいいのか？

断食はいつでも定期的に流行る健康法と言え、最も行いやすく、誰もが知っている方法の一つでしょう。一般的に、断食をすることで 痩せる 胃腸が健康になる 肝臓のデトックスが行える などといった効果があると知られています。そのため、プチ断食と呼ばれる方法が定期的に話題に上がってきます。断食は色々なルールや専門家による指導があるために、行いにくいですが、プチ断食と称して自分の判断やリスクを考えず取り組んでしまったためにかえって不健康になってしまふことが多々あります。断食は決して痩身のために行う健康法でないことにまずは留意しましょう。



断食の効果とは？

1日からの断食によって得られる効果はいかほどあるのでしょうか。一般的に断食をすることで常に働き続けている胃腸を休ませてあげて、疲れている状態から解放してあげようというフレーズから、正常な新陳代謝に引き戻す効果などが謳われています。また、肝臓のクレンジングやデトックスも行われるとされています。

断食は本当に効果があるのか？

断食は健康状態を悪化させる恐れがあることから、とてもリスクの高い荒療治となる可能性があります。一方で、正しく行えた場合や行くと健康状態が上がる人達においてはよい健康法と言えるでしょう。しかし、本当に効果があるかはわかりません。

断食を行ってはいけない人

断食を行ってはいけない人たちは現代社会の中で多くいます。以下問題を持つ人たちは行わない方無難でしょう。

○糖尿病 ○心臓疾患や脳疾患を経験した人 ○60歳以上 ○自律神経失調症 ○高コレステロール ○高血圧 ○夜勤のある職業 ○過食症 ○拒食症 ○肝臓疾患 ○過敏性腸症候群 ○睡眠障害(一部)

また、それらを持っていない場合にも、次のようなサインのある人たちは危険である場合があります。

○朝起きられない、寝起きが悪い ○常にお腹が減る感覚がある ○昼間に眠くなりやすい ○毎食後に強い眠気に襲われる
○甘いものが大好き ○タバコやコーヒーが手放せない ○天候によって体調が左右される ○夜になると元気になる
○朝食を食べない ○ジャンクフードを週に3回以上食べる ○妊娠中 ○体力勝負の仕事をしている

甲状腺／副腎に問題のある人たちは断食を行うべきでない

ホルモンバランスが不安定な人たち、特に甲状腺、副甲状腺、副腎といった組織に問題を抱えている人たちは断食には大きなリスクを持つことになります。若くて体力がある人達でも断食は注意しましょう。断食を行うと、空腹に襲われますが、この空腹はストレスとして認識します。飢餓は強いストレスになりますので、ストレスホルモンを副腎は出すことになります。もし、既にストレスを受けていて副腎が弱っていたら、断食によってさらにダメージを与える結果になってしまうでしょう。



断食を行う前に

断食を行う前には慣らしが必要でしょう。強い空腹によってストレスとならないためにも長い目で見た準備が必要です。流行りの誘惑に魅了されるときは、いつも注意する必要がありますね。

お知らせ

☆7月19日(日)は日曜診療いたします。9時～18時まで受け付けています。

☆8月12日は勉強会のため休診。13日～16日はお盆休暇とさせていただきます。(8月12日～16日はお休み)

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com