

宿便解消のためにはこれ！
スッキリ大根で腸内大掃除！！



ファスティング3日間を無事終了。

これで無事デトックス完了！

ではありません！！

実は最後の大切な「仕上げ」が残っています。

脂肪燃焼で身体の中に長年溜まっていた、
農薬や添加物、有害金属などをデトックスし、
身体中の血管・細胞を修復・再生させた後は、
「スッキリ大根」で腸の中を一気に洗い流して、
「宿便」を出し切ります！！

これはたっぷりの水分と大根の食物繊維・梅干しの酸で腸を活発に動かし、

胃から腸を一気に洗い流す！

ファスティング後の最後の消化管洗浄の

儀式的な「回復食」です！

外出する際はパンツの換えを用意したほうが良いくらい、

腸の中が洗い流されます。

自宅で宿便解消までの全工程を済ませたい方は、

作り始めて食べて排便まで2時間は用意してくださいね

まずはレシピから



大根 1/3 本とだし昆布 2 枚



大根を細切りにします



2リットルの水

中火で40分グツグツ煮込みます



梅干し3つをたたきます



たたき梅です



これで準備完了です。

4日ぶりの食事ですね。

「食べる」ということに感謝をしながら、

ゆっくりいただきます。

食べたい欲求が高まり、

固形物の大根からいきたいところですが、



まずはいきなりの食事にはせず、

消化管の準備・吐き気止めの目的で、

お白湯を一杯いただきます。



次は大根のダシ汁にたたき梅（梅干し1つ分）を溶かした、
梅湯を一杯いただきます。

久しぶりの塩分、五臓六腑に染み渡ります^^



次はいよいよ大根（1/3の量）とダシ汁をいただきます。

※よく噛んで、ゆっくり食べてください。

昆布ダシの味だけなのにとても味を感じます。

これはファスティングで味覚がリセットされたからです。

これからは薄味でも十分満足して、素材の味を楽しめるようになります。

また胃の大きさもリセットされるので大食い癖もリセットできます。



次に二杯目の梅湯をいただきます。



次に二杯目の大根とダシ汁



続いて梅湯三杯目



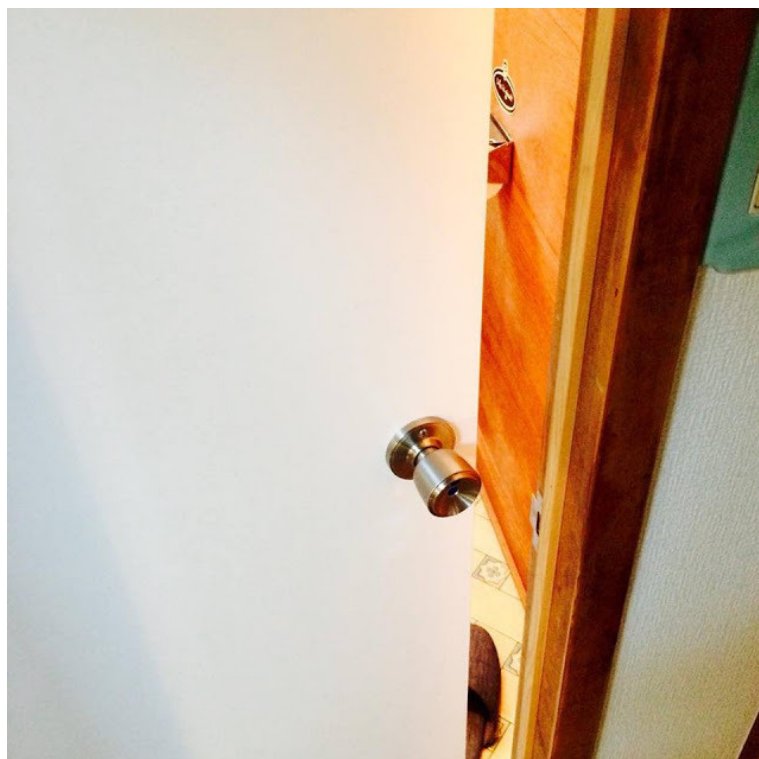
大根とダシ汁三杯目

それを美味しくいただいて食べ終わり、

10分～30分後、、、

始まります。

ゴロゴロゴロゴロー！！！！



ブリブリブリブリーーーーー！！！！

※食事中の方申し訳ありません^^;

真っ黒な水便です。

そして流してもベッタリ便器にまとわりついてなかなか流れない、

ヘドロのようなタール便。

これが宿便です。

止まったかと思えばまた次の波が来る。

とめどなく続きます。

だけど、不思議に腹痛はないのです。

便器に座りながら「**デトックス感**」に浸ります。

トイレにこもること30分。

全て出し切ります。

スッキリー！！

何とも言えないこの爽快感！さっぱり感！！

お腹だけではなく頭も目もスッキリー！！

とにかく身体が軽い！！！！

この宿便を出すスッキリ感がやみつきになり、

定期的にファスティングをする人も多いのです。

※食後60分～90分たっても便意がない場合は、
お腹のマッサージをしたり、歩いたりすることによって、
便意が催されます。

すぐに出なくても後で必ず出るので安心してくださいね。

ファスティングによって腸内環境が改善されたところで、
いきなり油物や肉、消化に悪いものや添加物たっぷりの物を摂ると、
せっかくのファスティングの効果が水の泡になってしまいます。
例えるなら、部屋の大掃除をした後に、土足で走り回るようなものです。

回復食はとてとても重要です。

ファスティングで腸内環境が良くなった腸内を、
仕上げとして「スッキリ大根」で一気に洗い流す。

これは一般的な回復食である、お粥や重湯ではできないことです。

梅のクエン酸が洗剤の働きをし、

大根の食物繊維がタワシの役割をして、

ファスティングで空っぽにした腸管の壁を洗い流します。

ぜひ、ファスティング回復食には「スッキリ大根」を！！