



## ● 注意事項

1. 断食の前日は重労働をしない様に心がけましょう。(食事中、具合が悪くなるおそれがあります。)
2. もし断食中2日目に胃痛を感じましたら中止して下さい。  
(ただれ、潰瘍がある場合があります。牛乳を飲んで続けられる方はそのまま継続して下さい。)
3. 大病をしたことがある人は前もって知らせて下さい(手術やガン等)。  
大手術は1年間、小手術は半年間、断食はできません。
4. インシュリン、ニトログリセリンを使用の方や人工透析を受けている方は参加できません。
5. 現在服用している薬と病名(数値)を書いたものを持参して下さい。
6. 初めての人は初日朝食をとってもよいです。(最終日の宿便取りの効果を高めるためにも、余程体力に自信がない場合を除いては、朝食抜きの7食断食に挑戦されることをお勧めします)

## ・アトピーについて

大人は断食を終えて2、3日目で症状が出ます。子どもは一定せず、後日出ることもあります。症状がひどく出た後に治ります。

## ・花粉症について

断食を終えて多少症状が出ますが治ります。

重度の人は1回目では宿便が出ないので2、3回の断食で宿便が出て治ります。

## ● 予後について

一般的に断食道場は予後も拘束して管理するので、1週間とか10日になるのですが、この坐禅断食会は自主性を重んじて、初日と予後1週間の管理を本人にお任せしているので短期間で済むのです。このことをよく理解して予後の1週間は慎重にお過ごし下さい。

### ・断食明け3日間

- ・ 食べるものを制限し節制を心がけます。小食にして1日1食でも大丈夫です。
- ・ 体内のグリコーゲンが通常の2倍になります。
- ・ 性欲はひかえてください(不感症・早漏になります)
- ・ 主にそば・うどん・そうめん・パン(食パン・フランスパン、バターはダメ)、野菜(芋と豆類は少量、豆腐とコンニャクは可)、油ものはダメ。果物、少量の乳製品。

### ・断食明け4日目から7日目

- ・ 概ね普通食ですが、肉類、酒、タバコ、性交渉は避けて下さい。
- ・ 断食によって腸壁が瑞々しく再生され、体内に入った物が素直に吸収されるので、口にする物に制限があるのだとご理解下さい。

### ● その他

- ・ 断食で体質と嗜好が変わります。3ヶ月以内(2週間はあけて)に2回目の断食をするとよいでしょう。半年以内にもう一度(3回目)断食をするとより効果的です。

## 仙台坐禅断食会 参加申込書

FAX 022-279-1024

平成17年7月16日(土)～7月18日(月)

|                |             |     |  |
|----------------|-------------|-----|--|
| ふりがな           | 男<br>・<br>女 | TEL |  |
| お名前            |             | FAX |  |
| ご住所<br>(自宅・会社) | 〒           | 会社名 |  |