

# 月経周期とファスティング

生理が始まる、いわゆる経血が始まってからファスティングの準備期（マゴワヤサシイを主にした食事）に入り、経血が終わった翌日からファスティング（断食期）をスタートします。これは女性ホルモンとの関わりが大きいのですが、エストロゲンやプロゲステロンの分泌が増え、精神的に安定し、イキイキしてきます。この時期に断食期を行うことで、身体に負担をかけずに快適に過ごす事ができます。

特に、初めてのファスティングの場合は、生理開始日から準備期で食を整え、経血が終了した翌日から断食期に入り、次の排卵日前後に復食期間が終わるようにスケジュールリングするのが良いでしょう。

この手順でファスティングを行うと、女性ホルモンのバランスをなるべく崩さずにファスティングを楽しんで行えます。

逆に避けたいのは、排卵日から生理が始まるまでの「PMS（月経前症候群）」が出る時期です。この時期に増えるホルモンの影響で、食欲増加、むくみ、気分の浮き沈みが激しくなるなど、断食期には適さない女性もいらっしゃいます。体重が落ちにくいばかりか、イライラ、腹痛などの症状が強くあらわれる人も見受けられます。

