

# 最強かつ最古の 3週間デトックス

世界最古の“**コンフォートフード（心を和ませる食べ物）**”  
を使ったデトックスプログラム

# 体を変えるために必要なのが**デトックス**

今まで腸内に溜まった

**農薬、薬、重金属、化学物質、食品 添加物、カビ**

をデトックスさせるために

- **バターコーヒー**
- **スムージー**
- **重曹**
- **活性炭**

をしてきましたね

今回お伝えする  
デトックス法が  
**最終段階です！**

# 今回のデトックスをすると

- ・体から老廃物が排出され、腸が元気になる
  - ・ホルモンバランスが整い、女性ホルモンが正常に分泌される
  - ・ヒト成長ホルモンの分泌量が急増して、体の異常を修復する
  - ・炎症を抑えるので、アレルギーが改善される
  - ・シワが減ったり肌質が良くなる
  - ・痩せる、体脂肪率が下がる
  - ・関節を癒し、慢性痛を改善しやすくする
  - ・バストアップする
  - ・リーキーガット症候群の改善
- など、体に素晴らしい効果が！

**そんな素晴らしい効果を出すために  
3週間デトックスプログラムに取り入れる**

**世界最古の  
コンフォートフード  
(心を和ませる食べ物)  
とは？**

ボーンブロス

# **ボーンブロス＝骨のスープ**

**動物の骨を煮込んだスープ**

**栄養素がたくさん詰まった「黄金のエキス」は  
世界で最も古くからある強力で栄養たっぷりの料理**

**ニューヨークには専門店もある**

**ハリウッド女優やスポーツ選手にも取り入れられている**

# なぜボーンブロスが体にいいのか？

ボーンブロスを長時間煮込むと  
骨から体に必要な

**ゼラチン**

**アミノ酸**

**ミネラル**

**ビタミン**

が溶け出してくる



# 【コラーゲンとゼラチン】

ボーンブロスを長時間煮込むことで  
骨の中にあるコラーゲンがゼラチンに分解される

## ゼラチンの効果

### 1、腸を癒す

ゼラチンは胃酸によるダメージを抑えたり、胃粘膜の血流を増やして消化管の粘膜を保護する

ゼラチンに含まれる“グリシン”には抗炎症作用、免疫の調整、細胞を保護する働きがあり、腸を癒して保護する働きがあることがわかっている

さらに、リーキーガット（腸の壁に小さな穴が開く）の症状を改善させて、免疫機能を高める

# 【コラーゲンとゼラチン】

## ゼラチンの効果

### 2、炎症に効果がある

炎症とは、好中球と呼ばれる免疫細胞が炎症部を遊走することで起きる。

急性炎症では良いが、慢性炎症は細胞を傷つけ化学的な変化を起こしてしまう。

ゼラチンにはこれを防ぐ効果がある。

炎症を減らせば、アレルギーなどの自己免疫疾患の症状も改善する。

# 【ビタミン・ミネラル・脂質・アルキルグリセロール】

ボーンブロスには体に必要な栄養がたくさん含まれている。

◎カルシウムの吸収を促すリン・マグネシウム・ヨウ素などのミネラルが豊富

- ・リン：細胞を活性化させる
- ・マグネシウム：食べ物の消化や肌の修復を促す
- ・ヨウ素：甲状腺ホルモンの分泌を安定させる

◎オメガ3系脂肪酸を多く含む

◎アルキルグリセロールという化合物は、免疫機能を高めガンの予防効果も期待できる

# 【グリシンなどの重要なアミノ酸】

ボーンブロスを飲めば必須アミノ酸が摂取できる。  
特に“**グリシン**”には重要な働きがある

- ・炎症を撃退するうえで重要な役割をはたす
- ・コラーゲンの主要な構成成分
- ・肝臓の毒素を体外に排出するのを助ける
- ・酸化によるダメージを減らしてくれる
- ・ヒト成長ホルモンの分泌量が安定して体を修復してくれる
- ・快眠を促す

**ボーンブロスは  
デトックスと栄養補給に  
素晴らしい  
最強の食べ物**

**ボーンブロスを使った  
21日間の  
デトックスプログラム**

**3週間ボーンブロスを  
毎日3杯以上飲む！  
だけ！！**

**最大6杯までOK**



# ボーンブロスの作り方

色んな骨があるが、おすすめはグラスフェドビーフ  
鳥でもいいが、オーガニックな物を選ぶ。

## 【材料】

ボーンブロス：1～1.5キロ。よく洗っておく  
にんじん：2～4本。皮をゴシゴシ洗って乱切りにする  
オーガニックセロリ：お好みで。3～4本  
玉ねぎ：1個。くし切り

材料を入れ、材料が隠れるくらい水（できれば浄水したもの）を入れ  
沸騰しないくらいの弱火で36～48時間煮込む。（鳥なら6時間）  
ほぼ沸騰しないくらいならほぼ水は減らないので放置でも大丈夫。  
調味料は糖質や添加物が入っていないものを飲むときに入れる。

塩、ハーブ、香辛料、カレーパウダー、しょうが、ニンニク、黒胡椒など  
煮込んだ野菜は細かく切って少量であればスープに入れてもいい。

**どうしても自分で作れない場合は、粉末タイプのものを購入してもいい。  
必ず無添加なものを選ぶこと！**





# ボーンブロス期間中の注意点

## 1、この時期だけは炭水化物などの糖質や添加物は避けてください

もし外食等で炭水化物を摂ってしまったら、また1日目からやり直しましょう。

## 2、水を2Lは飲むようにしてください

老廃物が排泄されやすくなり、デトックスが進みます。

## 3、初めのうちは体調が悪くなることがあります

頭痛、だるさ、吐き気、下痢、などを起こす方がいます。

これは体が毒素を排出して回復しようとしている状態です。

数日で治ります。ここが成功と失敗の分かれ道なので、耐え抜いて欲しいです。

この段階さえ乗り切ればあとは楽になります。