

“特效薬”

～ 3 日で口臭を殺す裏ワザ～



“特効薬”

～3日で口臭を“殺す”裏ワザ～

歯

磨きは完璧だ。

起床直後に水を飲んでいるし、食事の1時間前にもちゃんと水500mlを飲んでいる。

食事の30分前には必ず皮ごとリンゴを食べている。

毎日30分～1時間、汗をかく程度の運動も行っている。

なのに、口臭が完全に消えない…

こういう方のために、特効薬的な方法をお伝えしたいと思います。

あなたは3日間、ある2つの事をやるだけです。

“特効薬”

～3日で口臭を“殺す”裏ワザ～

➤ やる事 1

前に、『妻の友人の父親がリンゴダイエットをして加齢臭が完全に消えた』という話をしたのを覚えているでしょうか？

覚えていない人は本編の83ページあたりを読み返してみてください。

さて、リンゴダイエットが口臭を最短で殺すための一つ目の鍵です。

ただ、このリンゴダイエット。

三日間リンゴと水だけしか口にしないという荒行です。

これまでの方法で克服できた人は無理してやる必要はありません…

というか、やらないでください。これまでの方法で克服できたのなら、ですよ。

理由は簡単。

凄く辛いからです…

私の場合はこのリンゴ生活をやる前に克服することができたのですが、こういったマニュアルを書き、それをご紹介する以上、経験だけはしておかないといけないと思い実際にやりました。三日間。

一日に食べたリンゴの数は6～8個。

“特効薬”

～3日で口臭を“殺す”裏ワザ～

食べるタイミングや量は自由です。

お腹が空いたらとにかく食べるようにします。

目安がないと実行しづらいと思いますが、目安は私が実際に食べた1日6個～8個になります。

3食2個ずつ食べれば6個はクリアですね。

後はお腹が空いた時に食べたりすることで、大体8個くらいにはなるでしょうか。

効果は実証済みですが、ただ、本当にリンゴが嫌いになりそうでした…

これまでに5人のモニターさんに試してもらい、その全員の体から臭いという臭いが消えました。

この方法を試してもらうくらいですから、並大抵の臭いではかったということ
を想像してください。

そして口臭の他にも、

「肌が綺麗になった」

「背中の吹き出物が消えた」

「便秘が完全に解消された」

「にきびが消えた」

“特効薬”

～3日で口臭を“殺す”裏ワザ～

など、様々な効果が得られたという声も多数いただきました。

「3日間リンゴだけで身体に悪くないのですか？」

という質問も出てくるかもしれませんが、私は問題ないと考えています。

まず3日間に限定していること。

何週間も行えば当然問題はあるでしょうが、今回はたった3日間だけです。

さらに、体の中の毒素を完全に出してしまおうという試みだということ。

体に悪い事をするわけではありません。例えとしてはよくないかもしれませんが、3日間マクドナルドを食べる方がよほど危険です。

そして、実際に自分がやってみて、そして多くの方に試していただいて、問題ないと確信しているということです。これまでに、健康面で何か問題があったという報告は一件もありません。

以上の理由から、何か病気を患っていたりしない限り、体に悪影響を及ぼすことはないと考えています。

ただ、もし健康面に対して少しでも不安があって、自己責任でやれないという場合は、やめた方がいいと思います。

さて、この3日間リンゴ生活が、やるべき事の一つです。

次のページから2つめの話をしていきますね。

“特効薬”

～3日で口臭を“殺す”裏ワザ～

➤ やる事 2

【口臭薬】のメソッドでは、汗を沢山かいて、体内毒素をできるだけ排出する必要がある、という教えがありました。

そして、それを行うに一番理想的な方法が“有酸素運動”である、という話でしたね。

これは本当にその通りで、発汗と下半身の強化を図ることで体質改善を早期似実現する事ができるのです。

「下半身の強化」については、本編では触れていませんでしたが、運動不足などで下半身が衰えると、口臭をはじめ、冷え症や便秘、痔や吹き出物等を発症させることがあります。

それなので、有酸素運動は発汗だけではなく、下半身を強化することも大きな目的の一つなのです。

ただ、この3日間プログラムでは、有酸素運動は行いません。

これは、3日間リングで生活することでのストレスや緊張など、体への負担を考慮しての事です。

ただ、汗は毎日沢山流してもらう必要があります。

“特効薬”

～3日で口臭を“殺す”裏ワザ～

有酸素運動はしない。

でも、汗は沢山流す必要がある。

これを実現する方法として今回ご紹介するのが、『**半身浴**』です。

「なんだ、半身浴か…」

という声が聞こえてきそうですが、半身浴を軽く見ていると本当に損をしてしまう事になります。

「知っている」という感覚は危険です。

ただ知っているのと、実際にやってみて自分の血と肉と骨になった経験は根本的に違います。

「もう知っているよ」という物差しで事を判断している人が本当に多いのですが、私が見ている限り、本人が気づいていないだけで、みんな損をしています。

それなので、真剣に聞いてくださいね。

それに、この方法はリンゴと違って別にお金もかからないし、家で手軽にできるのいいところだと思っています。

“特効薬”

～3日で口臭を“殺す”裏ワザ～

では、半身浴の正しいやり方を説明しますね。

まずお湯に浸かるのは、胸の下～みぞおちのあたりまでです。

従って、湯船の量はその辺りで調節してください。

湯船の温度は、そうですねえ…

本当は43度と言いたいところですが、熱いのが苦手な人もいると思うし、逆に平気な人もいると思うので、

20分間浸かっていても大丈夫なくらいの温度、といったところでしょうか。

ただ、ぬるすぎはダメですよ。

汗をかくくらいの温度でないと、意味がありません。

時間にして20分以上。

私は大体30～40くらい入ってますけどね。

毒素排出、毒素排出としつこく言っていますが、体内毒素が排出されれば、内臓機能の働きが活発になり、代謝の向上にもつながります。

“特効薬”

～3日で口臭を“殺す”裏ワザ～

口臭が消えるだけでなく、便通が良くなったり、下半身が細くなったり、他にも様々なメリットがあります。

健康にとってもいいですね。

そして、半身浴を続けることで平均体温が上昇します。

平均体温が1℃上がるだけで、エネルギー消費量は10～15%も上昇と言われています。

つまり、普段の状態で100の運動をするとしても、同じ運動で110～115も運動をしたことになるのですね。

さらっと言っていますが、これって凄いことなのですよ。

逆に気をつけてもらいたいのは、体を冷やすことです。

体の冷えは、むくみを引き起こしますし、毒素を溜め込みます。

内蔵機能の働きも鈍くなり、代謝は下がります。

その結果、

- ・便秘体質を作ってしまう。
- ・痩せにくい体質を作ってしまう。
- ・不健康な体質を作ってしまう。

“特効薬”

～3日で口臭を“殺す”裏ワザ～

夏場でもキンキンに冷えた水は飲まないようにしてください。

お風呂の後、湯冷めしないように注意を払ってください。

できるだけ体を冷やさないように、普段から気を遣ってください。

“冷えた身体は溜め込む身体、温かい身体は出す身体”

です。

ちなみに、毎日有酸素運動ができない人には、この半身浴がお勧めです。

「仕事で遅くなった日とか、夜出歩くのが物騒で…」

というような声も頂いています。

男性なら問題ないのですが、やっぱり女性が夜一人でウォーキング、というのはいかなるものかと思imasuので、有酸素運動はできる日に確実にいき、どうしても無理な日は、半身浴をするとよいでしょう。

リンゴと半身浴。

この2つの生活を3日間行う事で、最短で口臭を殺す事ができます。

“特効薬”

～3日で口臭を“殺す”裏ワザ～

なぜ、この2つを行うと口臭が消えるのか、その科学的根拠などまでは正直フォロー出来ていません。

ただ、解っている事だけをお話すると、何年も何十年も口臭で悩まされているような人、つまり体内に多くの臭いの元となる毒素がかなり溜め込まれているような人は、

その毒素を一度全て出してしまわないと、いくら生活習慣を変えたとしても、体の変化が実感できるまでにとっても時間がかかってしまうということです。

変わらないわけではありませんが、とにかく時間がかかるのです。

それなので、臭いの元となっている体内毒素を全て排出することで、たった3日間で臭いが消えてしまうということが実現できるわけです。

しかし、もしこれで臭いが消えなくても落ち込まないでください。

体質を改善するための基礎はつくられますから、後は本編のプログラムを確実に実行していく事で結果を出す事ができます。

『体内の臭いの元となる毒素を全て出す』

それを実現させる一番の方法は、3日間のリンゴと半身浴生活であると考えています。

“特効薬”

～3日で口臭を“殺す”裏ワザ～

「伊藤さん、私は通常のプログラムだけでいいです」

と言う場合も、半身浴だけは是非取り入れてみてください。

やる事が多くなってしまうのも、あまりうまくありませんが、ただ、半身浴は本当にお勧めできる方法です。

以上で、“特効薬” 編は終わりです。

「大事な日に間に合わせたい！」

「とにかく時間をかけたくない！」

という場合は、是非チャレンジしてみてくださいね。