

食事法

総まとめ

おめでとうございます！

3ステップの
デトックス法を
やり切ったのは素晴らしいことです

この食事法で

今まで腸内に溜めてきた

農薬、薬、重金属、

化学物質、食品 添加物 、カビを

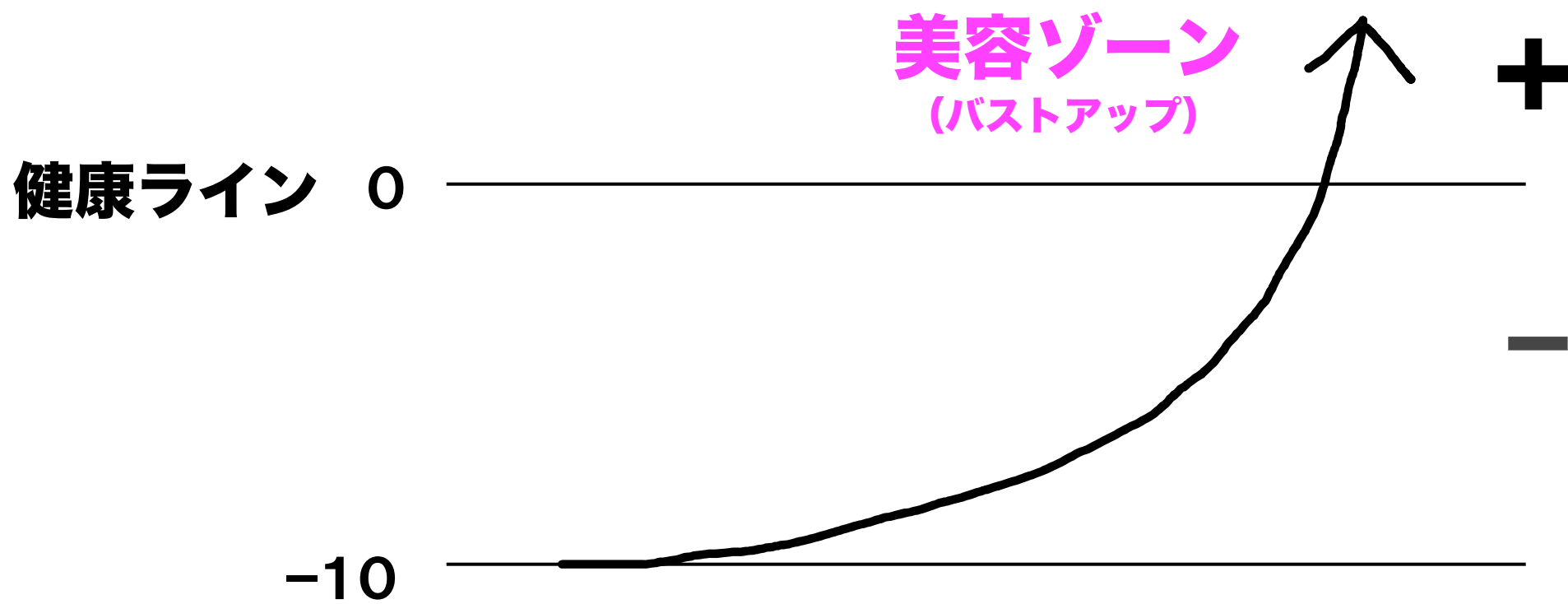
・ 摂らない

・ 体の外に出す

方法を身につけられました

忘れてはいけない大事な順番

■ 美容は健康の上にしか成り立たない！



忘れてはいけない大事な順番

健康になるための3つの順番

1、デトックス

添加物など化学物質は石油由来で人間にはそれを分解・無毒化する力は全くありません！
これが出来ないと、健康はありえない！

2、栄養

リセットしてから、入れる（食べる）ものを変えていく。

3、運動・生活習慣

健康になるための一つとして考えられますが、これは3段階目です。

デトックスのおさらい

【デトックスさせるもの】

糖質、農薬、薬、重金属、化学物質、食品添加物、カビ

【デトックスの方法】

断食・良質な脂質・スムージー・活性炭・ボーンブロス

デトックスされないと…

誰しも持っているバケツのサイズは違う

バケツに少しずつ溜まっている時には無症状で気付かないが溜まりきれなくなった時に

- 病気
- アレルギー
- 精神疾患
- 老化
- 体の不調

として出てきます！



今の現状を知ってみると・・・

- 2人に1人が心臓病で亡くなる。
- 3人に1人が癌でなくなる。
- 女性8人に1人が乳がんで亡くなる。
- 成人女性の4人に1人が自己免疫疾患。
- 医療費(日本42兆円)を費やしているにも関わらず、減少傾向には至っていない。
- 不可解で困惑する病気である 慢性疲労症候群、線維筋痛症、化学物質過敏症。
- 現在日本では診断さえされていないことも多いのが現状です

現在、さらに加わっている・・・

- うつ病
- 注意欠如多動性障害(子ども：11%)
大人も多い
- 発達障害(通常学級6.5%)
- 自閉症(68人に1人)1.5% 40年前の2倍
- リーキガット症候群
- 各種アレルギー
- エストロゲン過剰症
- パーキンソン病
- 変性疾患＝パーキンソン病、アルツハイマー病、筋萎縮性側索硬化症(ALS)
- ホルモン系、甲状腺系の問題を抱えない女性は珍しい
- 厄介なものが増えている

若年層が大きな病気に！！

- 50年前、多くの方は60才になるまで大きな病気は稀でした。
- 私たちの時代は30代で病気にかかり始めました。
- 現代では10代、青年期に病気にかかり始める人が増えています。
- この子どもたちが40代、60代になったときのことを想像してみてください。
- そして彼らの子どもや孫の世代のことを想像してみてください。

バケツ理論

治癒（健康な状態）とは、

AよりBが大きいか 等しくないといけない

健康な状態 $A \leq B$

もしAがBより大きい時は 病気になる
(溢れ始めます)

病気の状態 $A > B$

A : 毒素の流入 A : 毒素の流入



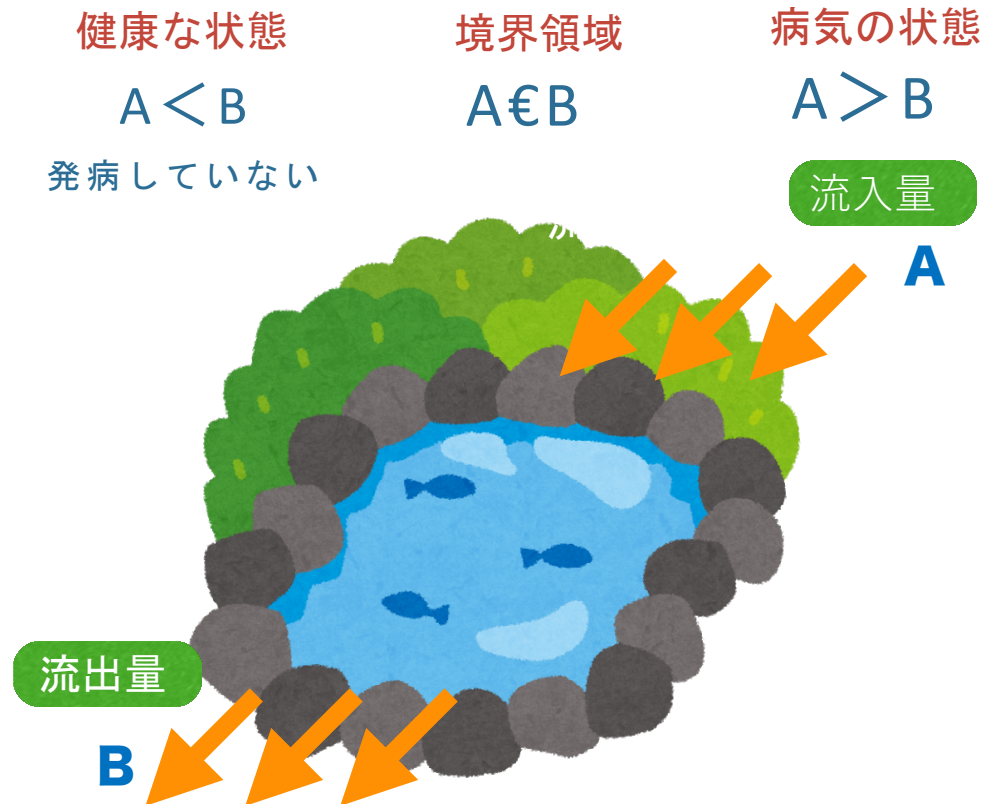
B : 毒素の流出

B : 毒素の流出

バケツ理論

毒素は時間経過と共に組織に蓄積し、何年も更なる蓄積を経て最終的に症状が現れます。

これは水滴で満たされていく「バケツ」に似ています。
一定の時間を経過すると「バケツ」は最終的に溢れます。
流入と流出のバランスが取れ「バケツ」から水が漏れない状態が「健康な状態」「治癒」ということです。

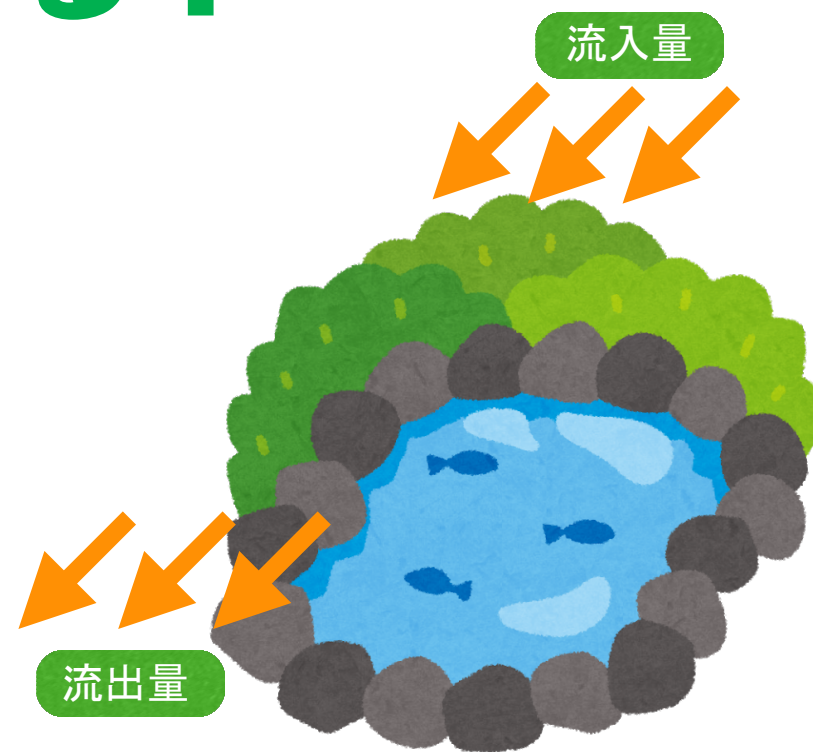


流入、流出のバランスを保つ！

- 私たちの身体は流入路と流出路を持つバケツのようなものです。
- 体内への毒性物質の流入を遅くしたり、排除したり、毒性物質を排泄する経路をキレイにしない限り、これらの病気は治癒できないというのが真実なのです。
- 流出路(肺、肝臓、腎臓、皮膚、消化器に相当)が詰まると、又は流入路の汚染が酷いとバケツは汚染槽に変わります。
- 先ほどもでのイラストのように病気を避けるためには、流出が流入よりも多くなければなりません。

流入、流出のプロセスは生まれる前から始まっている！

- 母親の毒性物質摂取量と体内に蓄積した毒性物質は、胎児に直接影響を与えます。
- 科学者は先天異常の主要原因の一つと考えています。
- 生まれてからも毒性物質の蓄積は続き、6才までには一部の子どもたちは発がん性物質、成分、毒素によってバケツ半分が満たされるのです。



イメージする必要があります。

- 損傷した細胞が再生されるまで、身体は毒素を排出しません。
- 身体は37兆個以上の小さなバケツで構成されています。
- もし毒素が蓄積されれば、全ての細胞が影響を受けます。
- 毒素は体内、特に細胞レベルで慢性炎症を引き起こします。
- 細胞膜の炎症は、細胞鬱血及び突然変異も起こし、癌や他の疾患を引き起こし得ることがわかっています。
- バケツ理論が身体を象徴するように、70兆個のバケツであるかのよう
にイメージしてください。
- 廃棄物を取り除かなければ、細胞一つ一つが熟した病気の実のよう
になるのです。



BALANCE

「病は気から ...」
食事と意外な関係性とは？

- ①スポーツ選手がよくいう心・技・体
- ②心（メンタル）が重要
- ③志を強く持ち、技術を磨き、体を作り上げる。

病気を改善するのに 心 → 技 → 体の順番で大丈夫？

① 志を強く持ち → ② 技術を磨き → ③ 体を作り上げる

これでは故障者が続出、結果、志を断念することになりませんか？

プロゴルファー青木功の石川遼（17）へアドバイス 「体・技・心」

体が調子良いとメンタルも上がるが、体が悪いとメンタル厳しい。

心（メンタル）よりもまずは体が大切である。

体を作り上げれば心・メンタルを鍛えることも容易である！！

病気を治すとは... つまり、生き方を治すこと！

- ・ 食べた物が **心と体を作る** ！！
- ・ 飲んだ物が **心と体を作る** ！！
- ・ 間違った習慣が **間違った心と体を作る** 。
- ・ 間違った環境が、 **間違った心と体を作る** 。

食事、生活習慣、環境を見直すことが大切！！