

「一年は春から始まる・・・」という位、一年の中で「春」は特別な季節になりました。何故なら、「春はデトックスの季節」だからです。今年の春(3月～5月)も合計で約100人の方がスピードデトックスをされました。来年の春もまた多くの皆様にチャレンジしていただきたいと思ひます。



スピードデトックスとは・・・

1. うまい米・雑穀・黒米・甘酒などで10日間を過ごす
体質改善の健康法です。体質は産まれる時に親から譲り受け
またその後の生活習慣でつくられます。体質を変えるのはなかなか難しい
ものですが、お食事や運動によって改善していくことができます。
2. 一年に一度の身体の大掃除です。玄米は食べると身体の中で大きなほうきにな
って、私たちの身体を綺麗にしてくれます。期間中身体にあまり良くないものを食べ
ないということも非常に大きい意味があります。
3. 体重のコントロールができます。個人差はありますが平均で2～4キロ、体格の
良い方だと4～6キロスリムに。また、体重以上に身体が引き締まり、サイズダウン
を実感する方が多いです。
4. 食習慣のコントロールが自然にできるようになるための10日間
です。意外と好きなものに縛られているのをご存知ですか？
もっと自由に食を楽しみましょう。

疲れにくくなり朝も目覚まし時計なしで起きられるように 肌が健康になりかぶれることもなくなりました

昨年、私は毒出し道場に参加して腸がと
ても大切な臓器で身体と心の健康に深く関
わっていることを学び、今までの食生活が腸
に負担をかけていたことを知りました。実は
私は常に軟便でしたがそれまで気にした事
がありませんでした。

ところが毒出し道場で玄米の食事を頂い
た次の日、普段と違う良い便が出たのです。
それ以来玄米を食べるようになりました。

玄米を食べ始めて体調の改善は実感して
ましたが、スピードデトックスをする自信は
全くありませんでした。おやつにお酒が大
好きなので・・・でも加藤さんから、「春は
デトックスの季節なんだよ」という言葉を聞き
やつてみようかな?と思ひ挑戦してみました。

スピードデトックスを始めて二日目の夜に
黒くて匂いの強い便が出ました。三日目はだ
るくて眠くて・・・でも玄米を食べて甘酒を
飲んでおしまいなので食事は楽チンでした。
お腹がすくときには5回食べました。不思
議とおやつやお酒が欲しいとは思ひませ
ん。

軟便気味になったので加藤さんに指導を
受けて玄米粥にして食べました。

六日目には金色で芳ばしい香りの便が出ま
した。トイレでみとれてしまいました。肌が
シットリしてきて肩や腰の凝りがとれ身体が
すつきりしてきました。デトックスを始めて
から毎晩エステの日の夜のように爆睡で、

八日目からは朝早く自然に目が醒めるよう
になりました。朝が苦手で目覚まし時計が
手放せなかったのに驚きです。

体重はトータルで3キロ落ちましたが普
段より2キロプラスの状態でのスタートだっ
たので実質1キロですが、なかなか痩せなか
った足が引き締まって細くなりました。

八日目には飽きてきたので塩むすびにし
たり、フライパンに油をしかず玄米をこんが
り焼いて十日間を乗り切りました。

終わったら何を食べようかワクワクしてい
たのですが、漬け物と味噌汁があつたら十分
で食べ過ぎや飲み過ぎが少なくなりまし
た。

今三ヶ月が過ぎましたが玄米と旬の野菜
のおかげで、少々のタンパク質のおかげを続け
ています。疲れにくくなり、朝も目覚ましなし
で起きられます。肌が健康になり、夏場は
汗でかぶれることもあつたのですが、この猛
暑でもトラブルなしです。以前は寝坊して
行けなかつたウォーキングも順調に続けて
ます。外食や飲み会の後は玄米を多めに食
べるようにすると腸がすつきりして体重と
体調をキープできます。風邪もずっとひいて
ません。

月一度のエステを続けながらこの状態を
維持していきたいと思ひています。加藤さん
これからもよろしくお願ひします。

脚が浮腫まないってこういう事だったんだ 自分の身体は自分の食べたものでつくられる

「脚が浮腫まないってこういうことだったんだ」**ヌメキー**これがスピードデトックスを終えた時の感想です。

加藤さんから「デトックスしたら変わるよ!」と言われ続け、はや何年が経過したでしょうか。デトックスの成果を發揮し、玄米パワーで美しくなった先輩を羨ましく思いつつも、十日間玄米だけの生活を続ける自身がなかった私。そんな私ですが、今年の春スピードデトックスに挑戦し、十日間の生活を終えることができました。

一. スピードデトックスにあたり...
タイミンクよく企画してくださった毒だし道場に参加。

「自分の身体は自分の食べたもので作られる。だから玄米でしょ」

かなり端折りましたが、丸2日をかけての詳細な解説は加藤さんには不可。

また、エゴギョウとFBA計測により、自分の心と身体の状態を認識し、スピードデトックスにむけてのモチベーションを上げることができました。また毒だし道場に参加していない皆さんは是非参加してみてくださいさいね!

二. スピードデトックス開始

職場の仲間にも声高らかに「デトックス中」を宣言しスタート。甘酒を毎日水筒に入れて常にそばにおいて仕事。この甘酒には助けられました。前日に加藤さんから

の激励メール、嬉しかった。

《初日〜三日目》

眠気を感じる他には特に問題なく、順調な滑り出し。「こま塩っておいしいんだなあ」と。それまでのこま塩軽視姿勢を反省。

《四日目〜六日目》

「一番辛さが身にこたえる時期ですよ」と言われていましたが、難なく乗り切れました。自分の食べたい食事を家族の夕飯の献立にし、それを作ることで欲求を解消できた気がします。また加藤さんのブログの毒だし日記も励みになりました。「加藤さんも頑張ってるから私も頑張ろ」と。

《七日目》

予約していた加藤さんのエステで身体をメンテナンス。日頃の生活の愚痴も聞いていただき、心も身体もリフレッシュ。エステはいつもに比べて痛かったです。加藤さん曰く、「浮腫みがなくなってきたので、指が深く入るようになったから」。デトックスの成果を感じた瞬間でした。ちなみに、デトックス中の加藤さんのお肌、驚くほどキレイでした。

《八日目〜十日目》

さあ、ラストスパート!と思いきや、「もう玄米見たくない。お腹減ってるけど食べられない。ギブアップしようかな」と、それまで感じたことのなかった辛さに襲われました。スピードデトックス経験者の先輩方にメールし、玄米の食べ方の工夫を教えてください。励ましてもらったり。お陰でやっと十日

間を乗り切ることができました。十日目の夜の精進だしの仕込みにはワクワク!

《十一日目〜》

精進だしのお味噌汁、美味しかったあ〜! 三. 終わってみて感じたこと

デトックスをしたからこそ味わえた「浮腫まない脚」の感覚は今でも忘れられません。

時間がある時は、一時間ほどウォーキング。毎日ではできませんでしたが、歩くことは大事です(その理由は毒だし道場で)。毎日ウォーキングの時間を作れなかった事が後悔です。

四. 四か月経ったその後

一日仕事をして帰ると脚は浮腫んでいますが、以前と違うのは一晩眠ればスッキリするようになった事。疲れが取れないのも歳のせいにしていましたがスピードデトックスで改善することができたのです。

スピードデトックスをした安心感から玄米食のペースが落ちた私の身体を施術しながら言われた加藤さんの一言。

「終わってからが大事なよね。せつかくデトックスしたんだからあ」玄米食が減ったこと隠していても、お上には全てお見通し。

「自分の身体は自分の食べたもので作られる」

プチ反省して今はまた毎日うまい米を食べるようにしています。

横浜市 せこ みゆき様

早穫りうまい米

玄米は、人間に必要な六大栄養素を全て兼ね備えている完全栄養食品とされています。ですから、安心して10日間を過ごすことができますね。

※(六大栄養素→タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラル・繊維)

早穫りうまい米は玄米の中でもちょっと変わった玄米です。普通の玄米よりも小粒で若いお米なので繊維が豊富で柔らかいため腸管のひだの隅々に入り込み腸をきれいにします。そして、小粒なので普通の玄米よりエネルギーの塊である胚芽を多く食べるようになります。

脳や内臓の血流を良くするGABAは通常の玄米の12倍、白米の25倍。

もちろん、無農薬・無除草剤でつくっています。



早穫りうまい米 850円(税抜)/1*。