

毒だし 新聞 2018年

春ですね
毒だしの春です
自然界の動物は
冬眠から目覚め外にでて動き出します
人間も秋から冬に溜め込んだ老廃物を排出し
心と身体の機能を整えるデトックスの季節です



Qスピードデトックスとは？

身体の為と思って食べている美味しいお食事も体内に有害な物質を多く発生させるものがあります。有害物質は肝臓で処理された後、老廃物となって血液に入り全身を巡りながら最終的には約95%位が尿や便と一緒に体外に排泄されます。ところが、加齢や食生活の乱れ、運動不足、生活習慣の乱れにより老廃物が排泄出来にくい身体になってきます。

老廃物が溜まると、様々な不調が起きやすくなります。例えば、頭痛・肩こり・ムクミ・肌荒れ・疲れが残る等々言つたら切りがありません。スピードデトックスは10日間超うまい米（小粒の玄米）を中心に限られたものだけを食して身体に溜まった老廃物を排出していく昔から伝わる健康法です。安心してできるので多くの方が毎年されています。



Qデトックス中、どんな変化があるの？

早稲田 超うまい米
<850円(税抜)/840g>

身体は個人差があってみんな違います ですから、全員にあてはまるわけではありませんが スピードデトックスをやっている時に多い感想をほんの一部ですがご紹介しましょう ※感想には個人差があります

●便が増えた→2日目～4日目に大量の便ができる方が多いです でも個人差はありますよ

●とても臭い色の濃い便がでた→これも2日目～4日目が多いですね

●お小水がいつもよりとても多い→浮腫みが気になる方に多いです それと共に足裏や脚のムクミがすっきりします

●眠い！とにかく眠い！→忙しい人に多い感想 腸が綺麗になると自律神経のバランスをとる事が上手になります

その前の症状として眠くなる方が多いです 人間は寝て養生をしエネルギーの充電をします

●朝、早く起きられるようになった→眠りの質がよくなるので早く起きられます そして何故か決めた時間に起きられる

●痩せた→ダイエットではありませんが結果として大体みなさん痩せます しっかり食べる事がポイント

●血圧が正常になった→特に高血圧の方が正常範囲になる方が多いです 仕事のストレスで高血圧の方は玄米を続けてね

●視覚・味覚・嗅覚が鋭くなった→神経が研ぎ澄ましていく感じです 後半は集中力が増す人が多い

●肩こりが楽になった→血流が良くない凝りがほぐれます 楽になる前に凝りが強くなる事もありますが気にしなくて大丈夫

Q何故、超うまい米でデトックス？

玄米は栄養豊富で非常にクリーンな食品なので身体の中に老廃物を発生させにくく、且つそれだけでも身体がもつのです。そして米がもつ植物としての特性として余分なものを排出する力が高いという長所があります。ですから、皮脂や水分の分泌が行われ、身体に溜まつたものは尿や便として排泄されますから、玄米でデトックスをすると肌が潤い身体が引き締まります。超うまい米は小粒で白米のように炊け、ビタミン・ミネラル・炭水化物・たんぱく質・脂質・繊維を多く含んだ他には無い珍しい玄米です。栄養不足の心配が無いだけでなく身体が非常にスッキリとし同時にパワーも与えてくれます。

インティヴィマックスと加藤浩行とアナジュールの

Facebookもチェック



人気の食のセミナーです

毒だし道場

6/17(日)と
7/8(日)

毒だし日記書いてます

アナジュールの
ブログ

<http://unazur.com>

簡単に
もっちり美味しい
ご飯をどうぞ

忙しい方はあると便利！



黒米入り炊飯パック
300円(税抜)/200g

人気のデトックスセット
9,650円(税抜)【送料当社負担】



超うまい米5ヶ
十五穀米・ワイルド紫黒米
甘酒・古代玄米甘酒 各1ヶ



早川クリニック 早川先生

早川クリニック（愛知県大府市）の 早川和喜医師がスピードデトックスを実践 身体のデータを調べてくださいました

普段は、耳鼻咽喉科・小児科・アレルギー科を標榜し、愛知県大府市にて日々診療にあたっている。妻も医師で糖尿病の専門医である。クリニックは別々に開業しているが、共通の話題も多く医療について語り合うことも少なくない。

私自身の出身地は岐阜県の山県市というところで、周りを山々に囲まれた自然豊かな田舎である。山県市を離れて既に30年以上になるが、最近になって子供時代を過ごした日々を思い出すことが多くなった。自分も年をとったということだろうか？

忙しい日常、仕事柄常に緊張した時間の中にいることを自分自身自覚しており、せめて食事位は好きなものを食べようと、医師という立場を省みずストレス発散もあいまって自由に食べててきた。“医者の不養生”本当によくできた言葉である。健康・病気についての指導はいわば仕事であって、患者にはもちろん理想論を説く。それが仕事だからだ。それがわかっていても、自分に対して完璧に実践している医師はむしろ少ないのではないか？

私自身、高3の時は55キロだった体重は、現在82キロ。HT多血症、肝機能障害、高脂血症と若干の耐糖能異常もあり、まさに生活習慣病のオンパレード。

この生活習慣（食習慣、運動習慣、休養、嗜好）の改善が口で言うのは簡単であるが、実践はとても難しい。仕事柄不規則な生活を強いられる人には尚更であろう。

そんな中、フェイスブックで何気なく加藤浩行さんという方のブログにたどり着いた。どうやら同郷であり年齢も近い様で、興味を持って読み進めた。

なるほど、実践している事はよくある食事療法のひとつで玄米等の栄養学的知見を鑑みれば理にかなっており体重が落ちていくのも医学的にみて当然とうなづける。

私が興味を持ったのは、そういう事ではなく十日間のデトックスを終えた時の彼の感想（心の動き）の方であり、これを自らの身体と心を持って体験したくなつた。すぐに、彼の会社の方に連絡をすると、快く色々と教えてください玄米等を送っていただける事となつた。以後、デトックス開始日より日々の経過を雑感としてまとめた。

早川クリニック 早川和喜

早川先生の毒だし日記

（一月目）前日まで普通に食事をとつており特に苦痛はない
採血をし、末血、生化学検査、身長、体重、血圧等チェック
また、妻のすすめで耐糖能異常に對して持続性グルコースモニターを装着
体内に埋め込むタイプのものでその都度針を刺して測定する必要の
ないものである。プロトコール通り最初の一回目は百回噛んでみる
「甘い」玄米って甘いんだと初めて知った。思いの他腹持ちが良い
（二月目）土曜日は午前診療のみ朝、ここ久しくなかつたが、空
腹で自分が覚めた。朝食はおにぎりにして食す。昼はMRさん達と
月一回の麻雀。皆は、かつ丼やカレー、コーヒー等を美味しそうに
食べていた。今はぐつと我慢。途中おにぎりを1コ食べた。やはり
腹持ちは良く食べてからさほど空腹感は無い。そのまま就寝
（三月目）日曜日に7時に目が覚める。朝、あまり空腹感はな
い便通もいつも通り。空腹感は無いが、デトックス3日目が一番辛
いと予想していたため、本日は診療がなくて、ゆっくり過ごせて良
かったかもしない。

（四月目）目覚めは良かつた。朝の食欲はあまり無かつた。便通は
かなり良かったと思う。昼は子供子育て会議があり食べる事ができ
ず、そのまま午後診療に突入。診察終盤、軽いめまいがあり低血糖
発作と思ったが、持続モニターは「7」とそれ程ではなかつた。夜
は食べたが、味が単調でたくさん食べる事ができなかつた。外来が
忙しく疲れていていつもより早く就寝

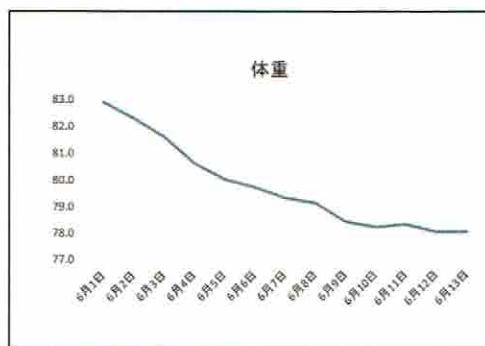
（五月目）昨日、早く寝たせいで6時に目が覚める。思ったほど空
腹感はない。それでもまた診察中に辛くなるといけないのでとりあ
えずおにぎりにして朝食をとる。本日は病児保育もあり大変だつた
世の中、広告・雑誌・TV・ネット・・・なんと食事や食物に関する
話題が多いことか？今まで気にしていなかつたが、やたら目についてイライラする。これは今まで感じたことがなかつた視点である
世の中食物であふれている！診察後、夕食は21時を過ぎていただ
ただ時が過ぎ、10日目が終わり一杯の味噌汁をのめる事を祈るの
みである。

（六月目）今日は休診日だったので、ゆっくり過ごせた。朝もお茶
づけにして食べた。体重はすでに3キロほど落ちている。今は、た
だただ時が過ぎ、10日目が終わり一杯の味噌汁をのめる事を祈るの
の治療へ突入となる。何故かやはり空腹感は感じない。

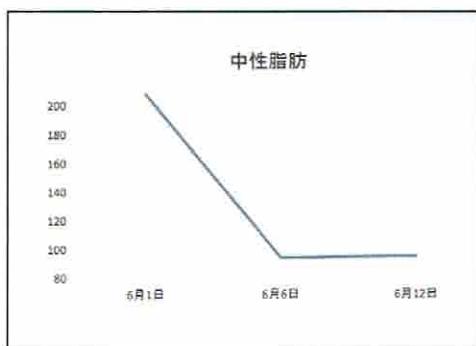
（七月目）6時起床。空腹で目が覚める。午前の診療はかなりヘビ
ーで紹介患者も重なり疲れる。ただ仕事中は気が張つているのか空
腹感もなく終えた。昼は住民健診があり昼食をとれずそのまま午後

「今は、あす朝の味噌汁がただただ楽しみでいる 達成感が半端なく湧き上がってくる自分の意志の強さにも自画自賛」・・10日目

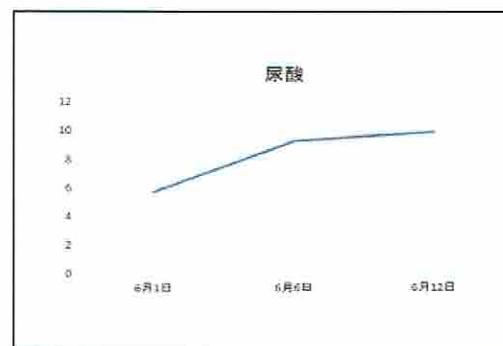
「妻が作ってくれた具なしの味噌汁 身に染みる いや、心に染みる 味噌汁をこれほどまでに美味しいと思ったことが今まであっただろうか?」・・11日目



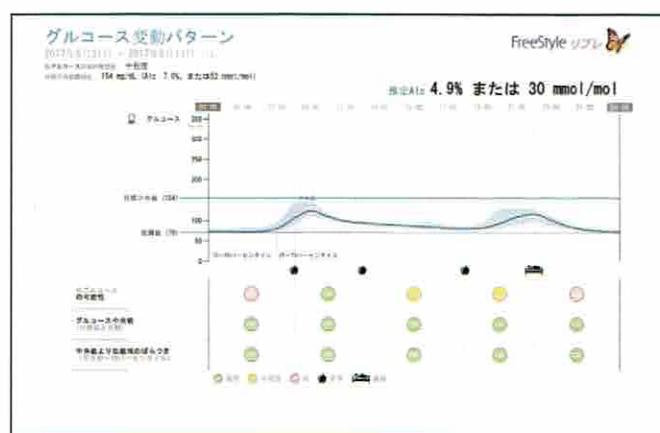
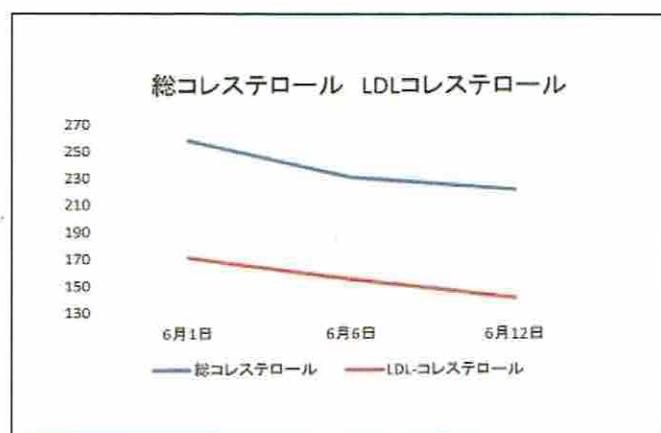
<体重は5キロ減>



<中性脂肪は
あっという間に半分以下に>



<尿酸値の上昇はおそらくストレス
後日再検査したら元に戻っていました>



<LDL(悪玉コレステロール)が順調に減少> <最近睡眠と血糖値の研究が進んでいます 睡眠中の血糖が
低め安定は質の良い睡眠に大いに関係がありそうです>

八日目 朝は普通に目覚めた 空腹感は余りない 朝食も塩おにぎりにして食べた 生きていくうえで、最低限のままでも大丈夫だなと思うようになつた。ただそれはあくまでも生物学的な話である。今回私は、デトックスを開始したタイミングが少し早かつたため、スタッフとの食事やMRさんとの食事を兼ねたディスカッションをキャンセルした。人間にとつて食事は単なる栄養摂取ではなく、人と人とのつながり、友人とのつながり 食を中心としたながら話をすると親しくなる気がする。家族とのつながり、クリニックでのスタッフとのつながり、友人とのつながり 食を中心として考えると食が非常に大切なツールになつていているのが理解できる。空腹感の継続は色々な思考を自分に与えてくれる。

九日目 今日は土曜日で午前診療のみ 朝もあと少しでデトックスも終わりのせいか少し早く目覚めた。空腹感はそれほど強くない。診察も無事終えた。ただ1時よりスタッフの結婚式があり多少慌てた。主賓の挨拶もあり少し緊張したが無事終える。こんな結婚式は初めてであるが、ウーロン茶のみで、後の食事はあらかじめ用意したタッパーに入れて持ち帰った。一生心に残るであろう披露宴の時の強烈な食欲をそぞろ匂いと視覚がとても辛かつた。あと一日、あと一日である。

十日目 やつとこの日が来た。朝はお茶づけで食す。もはや苦痛は無い。胃が明らかに小さくなつていてるのがわかる。今日が日曜日では良かった。ゆっくり院長室で過ごす。溜まっていた雑務をテレビを見ながらこなしていく。

今は、あす朝の味噌汁がただただ楽しみでいる。達成感が半端なく湧き上がる。自分の意志の強さにも自画自賛

十一日目 妻が作ってくれた具なしの味噌汁 身に染みる いや、心に染みる。味噌汁をこれほどまでに美味しいと思ったことが今まであつただろうか?

ある感覚を思い出す。中学の時、部活では水を飲みたいて飲むことができなかつた(昔はそうだった)。そして、終わつた後のゲータレード(昔は粉を水に溶かして冷やして部活に持つて行つた)あの感覚と似ていた。これは経験していないと分からぬであろう。筆舌につくしがたい味である。空腹感はすべての食事を何ものにも代えがたい。駆走に変えてくれる。どんなご駆走でも、朝・昼・晩と時間になれば自動的に空腹でなくとも食べている食生活では本当に美味しいとは思えない気がする。

もう一度やりたいかと言われば、しばらくはもういいというのだが、ただやつてよかつたと思う。いい経験になつた。

～超うまい米 スピードデトックス中のお食事とその後のお食事の仕方～

＜玄米デトックス中（10日間）＞

*食べるものの・・・超うまい米・ワイルド紫黒米・雑穀・黒米・甘酒・古代玄米甘酒・ごま塩・水・ほうじ茶・ハト麦茶・梅干し（食欲が低下してしまう方）

デトックス中は超うまい米に紫黒米・黒米・雑穀を混ぜたご飯を基本的に食べます。超うまい米と紫黒米・黒米・雑穀の割合は超うまい米1合に対し大さじ1～3位です。お好みに合わせて炊いてください。超うまい米にはごま塩をかけてよく噛んで食べます。塩は海塩でミネラルの多い良質の塩をお使いください。お腹が空いたら何膳食べても結構です。他に甘酒も飲むようにすると肌や腸の調子が良くなります。また食欲が無い時などは甘酒を多めに飲むようにしましょう。ダイエットではありません。しっかり召し上がってください

＜戻し食（11日目～13日目）＊具の無い精進だしの味噌汁をプラス

10日間が終了した11日目～13日目は具の無い精進だしのお味噌汁をプラスしましょう。

（だし→昆布・乾燥椎茸・切り干し大根・大豆・小豆）添加物が入っていない味噌を選んでください。

＜戻し食（14日目～16日目）＊具入りの精進だしの味噌汁にしましょう

14日～16日目以降は具のあるお味噌汁にしましょう。

＜17日目以降＞

17日目以降はおかずもいただきましょう。一汁二菜が望ましいです。その他大切なことは・・・

大切なこと

- ① おかずの量が玄米の量より多くならないこと。
- ② 腹八分目にすること
- ③ デトックス期間中の玄米の食べ方は続けてください。（ごま塩をかけてよく噛む）

味噌汁の具やおかずの食材は下の枠の食材を参考にしてください。

戻し食に関しては1日～2日で終了していただく場合もあります。個人によって違いますのでスピードデトックスをご希望の方はアドバイスいたします。ご相談ください。

＜その後のお食事＞

おかずやお味噌汁にどんな食材を選んだら良いか。

野菜・豆・海藻類などが中心の食事を心がけてください。

- ① 野菜・・・季節の野菜を選ぶようにします。旬の野菜には季節に適した意味があります。
季節無視の野菜には無理があります。根菜類を多く食べるようになります。
- ② 豆・・・たんぱく質は「畑のお肉、大豆」から摂取するようにしましょう。お肉ではなく
たんぱく質の質を変えてみてください。
湯葉・高野豆腐・豆腐・納豆
- ③ 海藻・・・ひじきを食べるようになります。ひじきはカルシウムやマグネシウムが豊
富です。カルシウムは牛乳の13倍。牛乳よりも吸収が遅くジワジワ吸収
されるのが良い点です。

特に食事に取り入れていただきたい食材は以下の中庸の食材です

玄米 雜穀 とうもろこし 穀物全般で全粒粉など かぼちゃ キャベツ たまねぎ
にんじん 国産レモン 茎茶

＜発行元・問い合わせ先＞

株インディヴィマックス 東京都中央区築地3-12-3 WELL2ビル6F Tel 03-6825-1900 <http://indivimax.com>
直営サロン アナジュール 東京都江東区東砂4-24-3-1034 Tel 0120-975-830 <http://unazur.com>