

毒だし 新聞

～保存版 2020年春・初夏～

究極のデトックス法

「スピードデトックス」

スピードデトックスは単なるダイエット法ではありません 結果として痩せる方が大半ですが 体質改善ができる昔ながらの健康法です

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。有害な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・疲れが残る等々言っ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何故、超うまい米でスピードデトックス？

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、身体に溜まっ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ってきます。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。普通の玄米でスピードデトックスをするより効果が高いのです。

Q 玄米は太りません

ご飯は太るからと食べない方がいますがそれはホントだと思いますか？確かに白米はほぼ炭水化物だけなので太りやすいかもしれませんが、玄米は炭水化物をエネルギーに変えやすいビタミンBIなどを豊富に含んでいますのでむしろ脂肪を貯めにくく、おかずを少なくすれば身体の余分な脂肪も燃焼してくれる食品です。また、脳の唯一のエネルギーはブドウ糖です。お子さんにいくら「勉強しなさい」と言っても、ご飯を食べさせなかったら脳のエネルギーが不足しているので脳がはたらかないのです。これは、大人も一緒ですね。糖質には種類があります。簡単に分けると、消化吸収が早い糖質(単糖類や二糖類)と消化吸収

が穏やかな糖質(少糖類や多糖類)があります。消化吸収が早い糖質はお砂糖を使用したお菓子や甘いジュース、菓子パン、果物などに含まれています。ご飯の糖質は多糖類で穏やかにゆっくりと吸収されますから、ご飯は血糖値を急激に上げませんし太りにくいのです。それに加え、玄米は繊維が豊富なので繊維が小腸の壁面をコーティングするので更に吸収は穏やかになります。よく、食事の最初に野菜を召し上がって方がいますが原理は一緒です。太りたくないモデルさんや、エネルギーが必要なスポーツ選手が好んで玄米を食べるはずですね。

簡単にもっちり美味しい
忙しい方があると便利！



黒米入り炊飯バック
330 円(税抜)／200g

大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



玄米や甘酒は
いくら食べても大丈夫
空腹感との戦いはありません

～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…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 （食欲がでない場合は添加物の入っていない梅干しをプラスしてください）

デトックス中は超うまい米に紫黒米や雑穀を混ぜたご飯を基本的に食べます。超うまい米と黒米や雑穀の割合は超うまい米1合に対し黒米・雑穀大さじ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。

【戻し食のすすめ方】

＜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。

＊戻し食を6日間されるのが難しい方は最低2日間行ってください。11日目は具の無い精進だしのお味噌汁をプラス。12日目は具入りの精進だしの味噌汁を召し上がってください。

＜17日目以降＞

17日目以降はおかずもいただきます。一汁二菜が望ましいです。

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。

＊おかずやお味噌汁にどんな食材を選んだら良いか。

1. 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。

また、根菜類を多く食べるようにしましょう。

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。お肉は少な目にして

たんぱく質の質を替えてみましょう。 湯葉・高野豆腐・豆腐・納豆

③海藻・・・ひじきを食べるようにしましょう。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のは中庸の食材＊

玄米 雑穀 とうもろこし かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん 国産レモン 茎茶 うめぼし

＊食べ過ぎない方が良い食材及び食品＊

1. 動物食（肉・卵・牛乳・乳製品）
2. パン・うどん・そば・パスタなどの粉からつくられるもの
3. 砂糖
4. 果物（適量・国産・季節の果物をおすすめします）

＜発行元＞

㈱インディヴィマックス 〒104-0045 東京都中央区築地 3-12-3WELL2ビル6F

Tel 03-6825-1900 <http://indivimax.com> postmaster@indivimax.com

直営サロン アナジュール

〒136-0074 東京都江東区東砂 4-24-3-1034 Tel 0120-975-830 <http://unazur.info> toshi2@rmail.plala.or.jp

「食べるものを自分で自由にコントロールできるようになる」

スピードデトックスの最終的な目的は“食べるものを自分で自由にコントロールできるようになる”ことです。
「あればあっただけ食べてしまう底なしの食欲がなくなって腹八分目の方が心地よかった。」
「食べたくて食べたくて仕方なかった大好きな食べ物が、10日間終わってみると『あれ？それほど食べたくない。』」
「身体に悪いと分かっているがらつつい食べていた毎日の悪しき習慣が無くて大丈夫になった。」
「味覚が変わって、添加物がたっぷり入った食べ物は美味しくないと思えるようになった。」

スピードデトックスが終わって、こんな風に思えたら成功だと思います。
スピードデトックスは一時的なダイエットではなく、食の習慣や考え方や味覚などを変えるきっかけとなる食事法です。
実行するタイミングは、動物たちが冬の眠りから覚めて、貯めてしまった毒を排出する季節でもある春から初夏にかけてが理想です。毎年されると一年分の毒だしと心と身体のリセットにつながると思います。
一年365日の中で、たった10日間だけで良いので自分の心と身体に向き合ってみてほしいと思います。

ここで、スピードデトックスの効果を最大にする方法をお伝えしましょう。

それは、よく噛む事と歩く事です。
一口30回噛んで食べると食べ物が細かくされ良い消化吸收につながるという事だけでなく食べたものが唾液と混ざり合い自分の身体に合うようになると言われています。
また歩くことは、血流を良くすることに直結します。血の巡りが良くなると体温が上がり冷え性は改善し、ムクミ解消・肩こり軽減・デトックス効果を更に高めてくれます。
自律神経バランスの観点からも、朝30分～40分の早歩きをおすすめします。

読んだ方の中にはダイエット感覚で始めてみたい方もいらっしゃるでしょう。
それでも良いと思います。平均で3キロ位は体重が減ります。
多い方で13キロ痩せた方もいます。
出来れば、よく噛んで、よく歩いて、よく自分の心と身体を観察してみたいです。
これが単なるダイエットではないことがよくわかると思います。

最も大切なのは、戻し食が終わった後です。
コントロールできるようになったら、それほど我慢しなくても自分の体調に合わせて食事を楽しむことができるようになります。
ご自宅でのお食事は、超うまい米を中心とした一汁二菜のお食事を習慣にしましょう。

さあ！いつから始めますか？
一生ものの身体づくりのスタートです。



一汁二菜

デトックス・血流促進

三日目～五日目

回復・充電・修復

初日～二日目

スピードデトックスがスタートすると眠気やだるさを感じる方が多くいます。理由は疲れた身体を休ませようとする身体の自然な反応のひとつです。日頃、美味しいものの食べ過ぎは内臓に負担をかけ最低限の生命維持をすることしかしくなります。食べ物を消化・吸収する為に、ビタミンやミネラルや消化酵素がたくさん使われてしまい、本来必要な身体の回復や修復、老廃物の排出などには手が回らない状態です。でも、うまい米や甘酒だけの食事は、臓腑が休まり各栄養素は無駄遣いされません。身体機能が高まる前に一旦お休みモードに入り身体の修復をしてくれるので眠気やだるさを感じます。臓腑だけでなく、神経も休ませてくれますので一旦副交感神経優位になることでだるさや眠気に拍車をかけますが、身体の修復が始まったと思ってください。これは好転反応のひとつです。良い方向に転じる前の身体の自然な反応なのです。



基本食

食べるものを自分で自由にコントロールできるようになる

超うまい米を中心とした一汁二菜のお食事を基本食といいます。
スピードデトックスをきっかけに変化した身体をキープし体質を改善していきます。
スピードデトックスの本来の目的は「食べるものを自分で自由にコントロールできるようになる」という事です。好きなものをただ単に美味しいからといって食べ続けてきた習慣から自分を解放し食べ物に支配されてきた心や身体を自分の意志でコントロール出来る様にシフトチェンジです。ご自宅でのお食事は、超うまい米を中心とした一汁二菜のお食事にしましょう。おかずの量は玄米の量を超えない様に注意です。玄米の量は最低一日一合（お茶碗二膳）は食べるようにしましょう。その量が、体内にゴミを発生させず脂肪を増やさない量になります。外食で豪華な料理をたくさん食べた場合は、翌日は素食にすれば良いのです。食べるものをコントロールして心身共に健康な状態をキープしましょう。

達成感と自信

戻し食

10日間の玄米生活が終わったら、いよいよ戻し食です！身体のすみずみにまで染み渡る美味しいお味噌汁を堪能してください。戻し食とは基本的な食事に戻していく前のお食事の事で玄米食に精進出汁のお味噌汁をプラスします。大きな目的は2つ！
①お味噌汁をプラスし消化器系を徐々に玄米以外の食材に慣れさせます。
②玄米には多くの必須アミノ酸が含まれていますが味噌をプラスすることによりさらにバランスが整いアミノ酸スコアが100になります。昔ながらの玄米＋味噌は身体をしっかり作りながらとってもヘルシーな最強の食事になります。
＊戻し食の理想的な日数は6日間ですが、最低2日間はおやりください。
詳しい戻し食のやり方は裏面の＜戻し食の進め方＞に記載しています。



心の変化 食に対する考え方の変化

九日目～十日目

もう最後の仕上げです。心と身体の変化を感じられる方が増えてきます。よくあるご感想をご紹介します。
「質の良い睡眠がとれるようになり朝は目覚まし前に起床に起きることができる」 自律神経のバランスが整ってきたサインです。
「肩こりが全く気にならなくなった」 血流が良くなり筋肉の硬直が解消されたのだと思います。
「集中力がアップ」 感覚や神経が研ぎ澄まされて本来のパワーがでてきます。視力が改善しコンタクトレンズが合わなくなる人も。
「絶対できないと思っていたけれど自分でも出来るんだと自信ができた」 これが人生を変えるスピードデトックスと言える所以。
「ずっとこのままのご飯でも良いかも・・・」と思います。今まで無駄なものを食べ過ぎていた 現代人は無駄なものを食べ過ぎです！
そろそろ精進出汁のお味噌汁の準備をしてください。お味噌は時間をかけて発酵させた上質なお味噌をお選びください。

血液綺麗に・内臓脂肪減少 体脂肪分解スタート

六日目～八日目

「スピードデトックスをした後、健康診断に行くと血液検査の結果が非常に良かった」という話をよく伺います。お客様からの様々な感想を伺っていると、全身の血液が綺麗になるのはおそらく後半になってからだと考えます。身体が一気に軽くなったという方が多いからです。肌も透明感とツヤが出てきます。血液は食べたものでつくられていますので血液が汚さない食べ物を食べていれば綺麗になるのは当然です。更に綺麗になるのは血液だけではありません。血管内も綺麗になります。汚れた血が流れている血管内は非常に汚れ、それが血管内を狭くして動脈硬化の原因となり高血圧・心筋梗塞・脳梗塞や様々な病気を招いてしまいます。血液を汚すのは、肉類や砂糖の摂りすぎです。代謝しきれない栄養分は血液中にたまり、コレステロール・血糖値・中性脂肪の数値は当然悪くなります。脂肪は大きく分けて2種類あり、食養生はまず内臓脂肪を減少させます。ウエスト周りが細くなってきます。そろそろ皮下脂肪の分解も始まってきます。パンパンだった脂肪が柔らかくなってきたら分解が始まってきたサインです。ウォーキングなど身体を動かしている方は分解が早く始まり脂肪も燃えやすくなります。

十分に身体の疲れが取れてくると身体の細胞や臓器が動きだし血流が良くなる準備が整ってきます。そのポイントは腸になります。超うまい米を食べると身体の中でホウキになります。掃除機で様な吸うイメージではなくホウキで掃くイメージです。掃く場所は何処かという大腸です。玄米の繊維は腸の動きを良くし善玉菌が住みやすい環境をつくってくれます。大腸に便がたくさん溜まっている人は驚く程の量が出ます。また、この頃になると宿便がでる人もいます。宿便は色が濃く臭い便です。宿便が出ると腸内環境が良くなり、いよいよ身体の排出機能が高まってきます。個人差はありますが、尿量が増え皮脂分泌も良くなります。血流が良くなりますので一時的に体温が高くなる方もいます。また、血液が汚れていた方は一旦汚れた血液が身体を巡る為頭痛や肩こりがひどくなる方がいます。これも好転反応のひとつです。心配いりませんよ。



便について



便は身体の様子を知る事ができる大切な要素です。良い便の5条件は以下の通りです。
①毎日便がでる ②切れない一本のウンチ
③色は濃い目の黄色 ④あっという間に瞬時に出る
⑤悪臭が無い事（できれば香ばしく良い香り）
スピードデトックス中は、溜まっていた便や宿便が大量に出たりしますが、理想的な便が出る様になるのは10日間が終わってからです。腸内環境が悪い方は最初便秘気味になったり、玄米の量が少ない方は便の量が少なくなったりしますが心配いりません。軟便や玄米の繊維がそのままでてきたりする場合は、よく噛む事と玄米粥（お茶づけや雑炊ではなく）を召し上がるようにして下さい。