

毒だし 新聞

～保存版～

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

10日間の変化を階段でわかりやすく解説しています
是非お読みください！

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で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正常に行われ、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B1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。



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

簡単にもっちり美味しい
忙しい方があると便利！



黒米入り炊飯パック
486円(税込)/200g

大人気のデトックスセット
13,672円(税込)【送料当社負担】



超うまい米 6ヶ・うまい雑穀1ヶ・ワイルド紫黒米1ヶ
甘酒・古代玄米甘酒各2ヶ
(ワイルド紫黒米を黒米に変更可能です)

～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・うまい雑穀・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

スピードデトックス中は、基本的に超うまい米にワイルド紫黒米(黒米)・うまい雑穀を混ぜたご飯を食べます。超うまい米と黒米や雑穀の割合は超うまい米1合に対しワイルド紫黒米(黒米)・うまい雑穀大さじ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。

【戻し食の進め方】

<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)

*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。豆腐・納豆・湯葉・高野豆腐など
- 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1.3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 荳茶 梅干し

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 03-5683-7538 <http://unazur.info> kato@unazur.com