

# 誰でも簡単にできる 身体の内側から綺麗にする デトックス（解毒）入門

*Dr.マット、Dr.ジョーンズに学ぶ、歴史が証明するデトックス法*

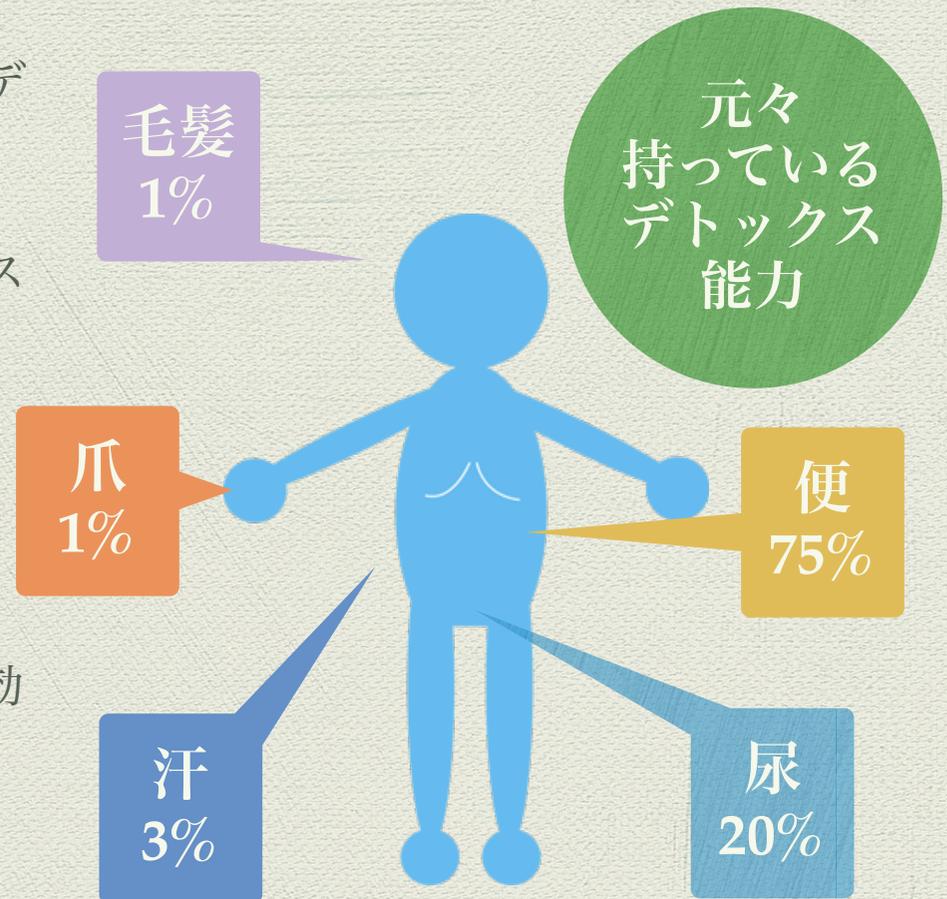


有限会社タートルシステム

<https://turtlesystem.com/>

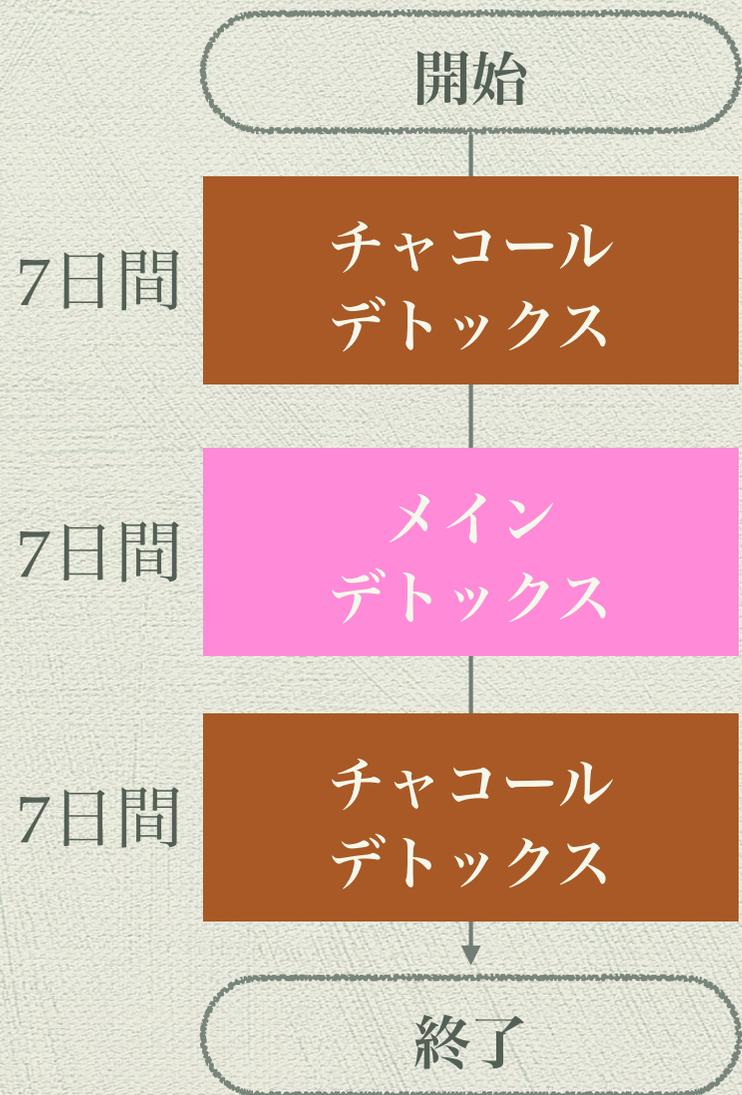
# デトックス入門

- ◆ 身体の中に溜まる毒素を体外へ追い出すのがデトックス（解毒）です。
- ◆ この入門では、簡単で効果が大きいデトックス方法（デトックス力向上）をお伝えします。
  - ◆ 悪い細菌類が減少します。
  - ◆ 腸内のクレンジングができます。
- ◆ 細胞の炎症が抑えられるので、様々な予防に効果があり、なかでもわかりやすい効果は、
  - ◆ お肌の調子がよくなる
  - ◆ 水虫が消える、etc.



この能力を高めるのが目的

# 基本パターン



- ◆ 7日間を3セットです。シンプルでしょ？
- ◆ うまくやる最大のコツは、細部に拘らないことです。
  - ◆ 細部＝時間、回数、容量など
- ◆ そして、もっとも重要なことは、やりきることです。
  - ◆ 1日できない場合は次の日にやれば良いのです。
  - ◆ とにかく、やりきることです。
  - ◆ そのためには、自分の生活リズムを把握し直すと良いでしょう。
  - ◆ 曜日によって、起床時刻が違うとか、昼食を摂らない日があるなどです。

# チャコール・デトックス

ニューヨークセレブの間でも流行りなのだから

- ◆ チャコールとは活性炭のことです。
- ◆ 化学的な危なそうな消臭剤が流行る前は、冷蔵庫や下駄箱の消臭剤などでは主流でしたね。
- ◆ 吸着力が高いため、絡め取ってくれるような感じですよ。
- ◆ うんちが真っ黒になるので、ちゃんと作用しているかわかります。
- ◆ 服用すべき量は、購入されたサプリに書かれていますので、従ってください。
- ◆ おすすめの右写真の製品の場合、食前3～4時間に1回2錠を1日2回程度です。

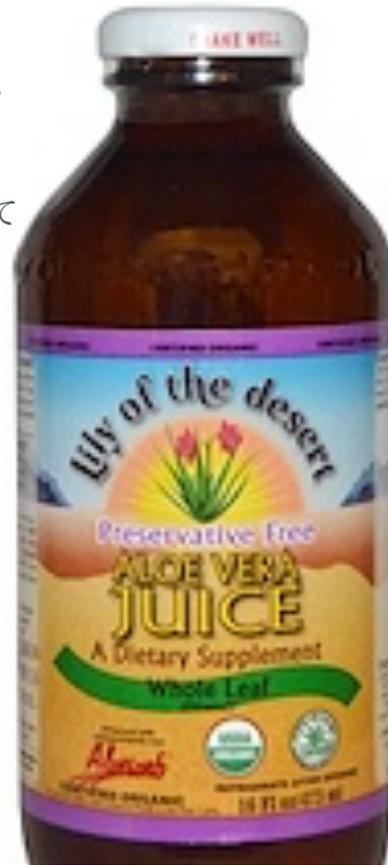


[購入リンク](#)



朝起きてすぐに  
レモン水を飲む  
習慣があれば、  
その際にまとめて  
摂取するのが  
おすすめです

オレガノオイル  
いつでも  
1~2カプセル/日



アロエベラジュース  
食前30分が理想  
30~60ml/日



シルバー  
いつでも  
5ml/日

舌の下に30秒  
含ませてから  
飲み込みます

## 歴史に学ぶデトックス

オレガノは、古代ギリシャ人とローマ人が薬として使用して以来、天然の抗生物質で抗真菌剤です。

アロエは、美容や健康に数百年前から使われており、特にアルカリ化が特徴です。

シルバー（銀）はヒポクラテスの時代から天然の抗菌剤として使用されています。

[購入リンク](#)

# 摂取する量について

- ◆ 購入製品によって量が違いますので、ラベルの記述を良くみてください。
- ◆ アロエベラジュースやシルバーは液体なので7日間のプログラム中に飲み切ることをオススメします。
- ◆ オレガノオイルは、7日間のプログラムが終了したらメンテナンスとして1カプセル/日摂取しても良いでしょう。
- ◆ 量が多いと思った場合は、半分くらいにして2人で挑戦する、あるいはプログラムを2回に分けるという方法でも良いでしょう。  
(チャコール7日間、メイン7日間、メイン7日間、チャコール7日間)
- ◆ シルバーは、舌下吸収ですので、舌の下にしばらく含んで飲み込みます。

# 効果を高めるための工夫

- ◆ 7日間×3セットで3週間は少し長いかも知れませんがね。
- ◆ せっかくなので、この期間にプチ断食やボーンブロスファスティングを加えて腸内クレンジングをするのが良いでしょう。
  - ◆ プチ断食は、朝食はバターコーヒーなどでエネルギーのみを摂取して固形物を摂らないようにします。
  - ◆ ボーンブロスファスティングは、メインデトックスの期間に2日ほど、固形物を摂らずに栄養価が高いボーンブロススープで過ごします。



# 重金属デトックスについて

- ◆ 金属を食べているつもりはないのですが、食物の中には有害な重金属が含まれていて蓄積します。
- ◆ 日本人は魚を多く摂取するので重金属の中でも水銀量が多いのが一般的です。
  - ◆ 大型の魚ほど、食物連鎖によって多くの水銀を蓄積しています。（厚生労働省サイト参照）
  - ◆ また、アルミが多く検出されるようです。
  - ◆ 住んでいる地域によっては放射性物質もあります。
- ◆ 重金属は、活性酸素を発生するため細胞が常に攻撃されて炎症を起こしやすい環境になります。
- ◆ 食べないようにするのは難しいので、美味しくいただいて綺麗に出す、これが基本です。
- ◆ 重金属のデトックスも簡単な方法があります。



テレメール進学サイトより

# 最もお手軽な重金属のデトックス方法



- ◆ 身体の構造はちくわに似ています。
- ◆ ちくわの穴は、片方が口で、もう片方が肛門です。
- ◆ このちくわの身の部分に溜まった重金属などをデトックスするには、工夫が必要です。
- ◆ 基本的には、細胞内に存在する解毒力と抗酸化力が強いグルタチオンという体内合成物質を高める方法が最もお手軽です。
- ◆ いくつかの食物で、このグルタチオンのレベルを高めることができますが、最も手軽な方法はグルタチオンを高める作用があるパッチを身体に貼ることで。  
詳しくは[こちら](#)

“メイクは私たちの外見を美しく飾ってくれるものだけれど、  
もし内面がひどかったらそれは意味のないもの”

オードリー・ヘプバーン

水虫もなくしましょう！

さあ、さっそく始めましょう！

# 購入代行サービス

- ◆ デトックス入門で紹介させていただいている商品の購入を代行しております。  
お申し込みはこちらから
- ◆ インターネットでの購入に慣れておられない方、クレジットカードをお持ちでない方はご利用ください。



- ◆ 代行手数料、送料を含めて7,580円（税込）
- ◆ iHerb社の国内倉庫より宅急便にてお届けされます。
- ◆ ※国内倉庫に在庫がない場合、少々お待ちいただくことがございます。