

腸内洗浄

クイック・エクササイズ

HMC 特別レポート



Herb Masters Club

朝霧晴美 & 染川けい

簡単な腸内洗浄の仕方

腸内洗浄クイック・エクササイズ「4つのポイント」

1. レモン水を飲む
2. 運動をする
3. 朝食は「固形物」を食べない
4. 水をこまめに飲む

この「4つのポイント」を意識して生活に摂り入れることで便通が変わります。

水分について

■水の飲むタイミングと量

- ・飲むタイミング：水分の補給は、喉が渴いたと思ったときはもう手遅れです。
こまめに飲むようにしてください。
- ・飲む量：毎日、少なくとも2リットルは飲むこと。

■朝のレモン水 500ml

1. レモン 1個

- ・レモンを半分に割って種を取ってから、しぼり器で汁を絞ってください。

※有機レモンを選ぶと生酵素が体内の酸化をより効果的に防ぎ、腸内の働き(蠕動運動)を活発にします。

2. ナチュラル天然水もしくは、

ミネラル水 500ml (水道水は不可) を用意します。

3. 1と2を混ぜて、『天然レモン水』にして飲んでください。

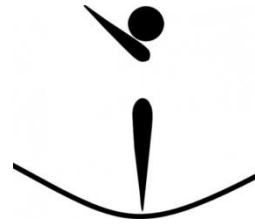


運動について

■トランポリン

トランポリン運動をすると身体の毒を血液やリンパ液を使って、体外へ排出することができます。

ポイント：毎朝、空腹時に行うことです。
(夕方の空腹時でも可)



- ・最初は、「1分間」体を軽くゆするよう上下してください。
- ・決して高く飛ぶ必要はありません。無理をしないことも大切です。

※トランポリン運動が出来ない方は、縄跳びでもいいので

トランポリンと同じように「1分間」から始めて軽く飛んでください。
着地で膝を痛めないようにクッション力のある運動靴を履いてください。

■ストレッチ

運動のあとは、心拍を落ち着かせることと緊張した筋肉を緩め修復を整えることが目的です。

出来るだけ、10～20分行ってください。

簡単なストレッチとしては、ヨガなどのゆっくりしたポーズが最適です。

■瞑想（深呼吸）

ここではヨガの呼吸法を参考にご紹介しています。

『所要時間 5～10分程度』



・運動後にゆっくり5回～10回行ってください。

1. ヨガのポーズとしてアグラを組み、体をリラックスさせます。
2. 鼻から4～5秒、肺に残っている空気を出すつもりで「息」を吐きます。
丹田“(たんでん)=おへそのすぐ下あたり”を意識して少し力を入れて下さい。

3. 口から4～6秒程、ゆっくりと息を吸い込みます。(鼻からでも可)
(酸素が脳そして全身の末端まで行き渡るようにイメージしてください)
4. その後、一旦息を3～4秒止めます。
5. 口または鼻から6～8秒程かけて、ゆっくりと吐いていきます。
丹田“(たんでん)=おへそのすぐ下あたり”を意識して緩めます。

1日の生活リズム & エクササイズ

ここでは、簡単な体内リズムをお伝えし、腸内に心地よい刺激を与えて毎日の快便への環境を整えることができます。

■体内リズムを知る！

体内リズムを参考にして、毎日の生活習慣を見直してみてください。

時 間		ポイント
0:00 ～ 4:00	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠 	<p>◎<u>老廃物を排泄するための準備</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前日に食べたものカスや血液、リンパ液中の毒素を出す作業
6:00～	<ul style="list-style-type: none"> ・起床 ・レモン水を飲む 500ml ・運動をする ・水を飲む 500ml ・朝食(固形物をさける) 	<p>◎朝起きてすぐのレモン水と軽い運動を行う利点：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腸の排泄準備をサポート ・体温アップし、免疫力強化 ・天然成長ホルモンの分泌促進 <p>◎運動は空腹時に行ってください。 可能であれば、朝夕の2回 または朝夕のどちらか1回</p> <p>◎<朝食>固形物を摂らない利点：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・有機生野菜&果物ジュースは

		<p>生酵素補給で代謝アップ補助</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 血液に浸透し即効エネルギーに変換 ・ 脳の活性化 <p>◎朝一番の「毒だし」:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日、快便を実感 <p>※水は出来るだけこまめに摂ってください。</p>
<p>12:00 ~</p>	<p>昼食(固形物は可) 昼寝 10~15分程度</p>	<p>◎<昼食> 好きなものを食べても可</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食前に必ず有機野菜のサラダ <p>もしくは低温で調理された野菜などを摂る「習慣」を身につけてください。</p> <p>◎内臓の活動は、栄養吸収の時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食後は消化吸収の為に内臓が働くので10~15分程度体を休める。 <p>※水は出来るだけこまめに摂ってください。</p>
<p>15:00 ~</p>	<p>おやつ時間</p>	<p>◎<おやつ> 特に食べなくても可</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食品選びには『食材鑑定術』を参照 ・ 食品添加物の種類や量の少ないものを選ぶことを「習慣」づけてください。 ・ おやつは食べなくても良い。 ・ 刺激物を摂らないこと。 (コーヒー、タバコ、清涼飲料水など) <p>※水は出来るだけこまめに摂ってください。</p>
<p>16:00 ~</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動 ・ 入浴 ・ 夕食 	<p>◎運動は空腹時に行ってください。</p> <p>可能であれば、朝夕の2回 または朝夕のどちらか1回</p> <p>◎<夕食> 消化の良い食品を選ぶこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 『食材鑑定術』を活用し加工食品を避け

		<p>てください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食前に必ず有機生野菜サラダ もしくは低温で処理された野菜などを摂る「習慣」を身につけてください。 <p>◎夕食の時間： 午後 8 時～9 時までが理想的です。</p> <p>※水は出来るだけこまめに摂ってください。</p>
20:00～	<ul style="list-style-type: none"> ・ 就寝 	<p>◎空腹を感じる場合：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 嗜好品なども避けて、空腹時は水を飲んでください。 ・ 食べ物を入れると休みなく消化吸収をするため余分な活動が増え、内臓の休憩時間が減少します。 <p>◎理想的な就寝時間：午後 10 時</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 内臓の働きの休憩 ・ 内臓や腸の排泄準備サポート ・ 疲れが翌朝まで残らない。 <p>※水は出来るだけこまめに摂ってください。</p>