

# たったの4つのステップで 体内のゴミを吐き出ませんか？ QOLを高める**排毒**レポート

## 現代に蔓延する**毒**たち

こんにちは、shunです。

今回は、デトックスについて解説していくのですが、  
僕自身、体質改善のサロンを開業していたこともあり、  
健康分野に関してはかなりの情熱があります。

前回の呼吸レポートでも少し触れましたが、  
現代では、科学（統計学）至上主義となってしまったので、  
歴史ある伝統的な治療法が無下に扱われていることに  
僕は若干の悲しみを感じています..

まあ、それはさておき、  
本題に入って行きたいのですが..

突然、

『あなたの体は毒まみれですよ』

と言われたら、  
どう感じますか？

- ・ぐぬぬ、そうだと思ってました..
- ・私は気を使ってるから大丈夫かな～
- ・そんなはずはないっっ！
- ・え、毒ってなんですか？
- ・日本は医療が発達してるから大丈夫でしょ！

って思っていますか？

## 毒まみれの現代社会..

一見すると、  
日本は世界的に見ても衛生的なので、  
毒とは無縁な感じがしますが、

実は、かなりご近所さんなんです。

- あるリサーチによると、
- ・人体には平均して25種類の毒素が溜まっている
  - ・蓄積された毒素には、何世代も前のものがある
  - ・カビ毒だけでも300種類以上あるetc..

などとも言われています。

これは、  
後進国だからとか、  
先進国だからとかは関係なく、

どれだけ最高の環境で生活していても、  
人間の体内には必ず毒素が蓄積されてしまうのです。

薬品に汚染された先進国だけではなく、  
ナチュラルな生活をしているアマゾンの原住民などにも  
一定の毒素が溜まってしまうのです。

では、どうすればいいのでしょうか？

## ブリブリっと 爽快なウンコは好きですか？

毒素を出すためのデトックスの手段は、  
様々な方法があるのですが、  
まずは、腸を綺麗にしないと話になりません。

デトックスには、

- ・肝臓と胆のうを蘇らせるデトックス
- ・腎臓をキレイにするデトックス
- ・血液を洗浄するデトックス
- ・脂肪に潜んでいるカビを除去するデトックスetc..

など、色々な手段があるのですが、  
腸をシカトした状態では意味がないのです..

僕たちは、

～というサプリが良いらしい

～というオイルが良いらしい

～というスーパーフードが良いらしい

などと、何かを足すことばかりを考えてしまいます。

しかし、

毒まみれの僕たちがすべきことは、

## 『不要なものを体内から排泄する』

ということなんです。

もう一度言いますが、  
まずは不要なものを体内から排泄しなければ、  
スタートラインに立つこともできないのです。

便秘は万病の元です..

# 腸が汚れる = 死神の合図..

どれだけ体に良いものを食べても、  
腸がすげー汚れていれば意味がありません。

例えば、

- ・数万円の高級サプリメント？
- ・今話題のスーパーフード？
- ・超絶ハードなライ○ッ○？

このような努力をしても、  
腸が汚れていたら効果は半減です。

すごーく、

“もったいない” ですよ？

もし、あなたが、  
自分の腸がピカピカな状態で上記のことをやっていたとしたら、  
2倍以上の効果を実感してると言っても過言ではありません。

健康に対して努力をしても、  
その効果がイマイチ感じれていないとしたら、  
それは、**腸が汚れまくっている**ことが原因かもしれません..

そして、その他にも、

- ・なんだかいつも寝不足気味..
- ・疲労感が抜けなくて慢性的に疲れてる
- ・やたらとイライラすることが多い
- ・肌荒れやPMSが強くてネガティブになる
- ・メンタルが安定しない..

などのような症状も、  
腸が汚れていることに起因していると言われてています。

もっと言えば、  
腸の汚れは『**ガン**』との関係がある  
というレポートも多数報告されています。

つまり、

『腸が汚れたまま放置されている = 死神の合図』

ということなんです..

でも、ちょっと待って、

# 解毒なんて聞いたことない！

って思っているかもしれません。

しかし、実は、  
日本人と解毒はかなり密接な関係が  
あったことが分かっています。

江戸時代の儒学者である貝原益軒は「養生訓」の中で、  
酢やショウガやワサビ、コショウ、カラシ、サンショウなどを食事に加えると、  
食事に含まれる毒を制してくれるといった表現で解毒に触れており、

それ以外にも、

- ・ 食事は腹7、8分でやめる
- ・ 食べ過ぎると病気になる危険性がある
- ・ 食事が原因で病気になったと思われるときには飲食を断つこと

などを挙げて断食・少食を勧めています。

このように、  
そもそも江戸時代の漢方では解毒という考え方が  
かなり重要視されていたようです。

ちなみに、下記の写真は、  
1805年の江戸日本橋の街並みを詳細に描いたものですが、

薬問屋の最も大きな大看板には「けとく（解毒）」の文字が見えます↓



つまり、デトックスというのは  
生活の知恵として日本人に根付いていた考え方だと  
言えるわけです。

それがいつの間にか、  
欧米からやってきた肉や小麦、乳製品ベースの食生活に  
立場を奪われてしまったのです。

その結果、  
僕らの腸はかなりのダメージを受けているわけなんです..

僕たちの腸は、  
何も言わずに必死に耐えてるんです。

# 腸内菌さんに出会ったら 全力で挨拶しますか？

最近では、テレビなどでも  
腸内細菌という言葉聞くようになりましたよね？

腸に関する研究は、  
ここ数年でかなり進歩しているのですが、  
まだまだ謎が多いと言われています。

そんな腸ですが、  
特に注目されているのが**腸内細菌**です。

あまり専門的な話をすると  
読みながら眠くなってしまうので  
ここでは割愛しますが..

腸内細菌の質は、

- ・リウマチ
- ・糖尿病
- ・認知症
- ・神経系の疾患
- ・精神疾患
- ・心臓血管系の疾患など

色々な病気との関係性が発見されています。



ちなみに言うと、  
健康な人の腸内には400種類の善玉菌がおり、  
全ての菌を合わせると1~3kgの重さになります。

口から肛門までの消化器官の  
全ての領域にビッシリと住んでいるわけです。

僕たち人間の細胞が約37兆個と言われてますが、  
腸内細菌は100兆個以上住み着いていると言われてます。  
\*数や種類は文献により異なります

このように、腸内細菌というのは  
僕たちの細胞以上の数が住みついているのです。

こう考えると、

『僕たちは腸内細菌によって生かされているのでは？』

と思ったりもしますよね..

それに、ある文献では、

『腸内細菌の性質と、その人の性格は関係がある』

とも言われているので、

もしかしたら、  
僕たちの思考は僕たちの意志ではなく、  
腸内細菌の構成によって操作されている可能性も  
十分に考えられるわけです。

脳科学の分野では、

### 『自分の意志で決断する 7 秒前にはすでに決断が終わっている』

とも言われているので、  
この辺りを踏まえると少し怖いですね。笑

そんな、僕たちに影響を与えている腸内細菌ですが、  
彼らに対して、どんな印象を持っていますか？

もし、あなたの目の前を  
腸内細菌さん達がワイワイ歩いていたら、  
どんな態度を取りますか？

例えば、

「お疲れ様です！」って挨拶しますか？

「よく知らないなあ」ってシカトしますか？

「お前誰だよ！」ってメンチ切りますか？

ここまで腸が大事だとお伝えしてきているので、

もしかすると、あなたは、

「自分は絶対挨拶する！」と思っているかもしれませんが..

実は、普段のあなたの生活習慣が、

そのまま腸内菌さんへの態度になっているのです..

## 腸内菌さんの悲しき叫び

腸内菌さんの中でも、

しっかり挨拶をしなければいけないのは

**善玉菌**さん達です。

彼らをシカトしていると、

人体にとって良いことは1つ也没有。

しかし、僕たちは、

知らず知らずのうちに善玉菌を苦しめるような生活習慣

になっているのです。

例えば、

- ・体内のpHバランスが崩れることで減る
- ・非ステロイド性抗炎症薬で減る（解熱剤や抗炎症系の薬品）
- ・塩素で減る
- ・放射線や化学療法で減る
- ・抗生物質入りの肉類や乳製品で減る

- ・肉食優勢（脂肪分）で消化時間が伸びると悪玉菌が優勢になり善玉菌が減る
- ・便秘で悪玉菌が優勢になり善玉菌が減る
- ・タバコ、お酒、精神的なストレスで善玉菌が減る
- ・抗生物質で善玉菌が減るetc..

このようなことでも、  
僕たちの善玉菌さんは悲鳴を上げているのです。

特に、僕たちは、  
お酒、タバコ、ストレス、肉や乳製品、抗生物質などと  
深いお付き合いをしているので、

善玉菌さん達は、

「宿主さん、そろそろヤバイよ〜！」

と、悲鳴を上げている状態なんです。

ただ、だからと言って、  
これらを完全に止めろというのではなく..

- ・お酒、
- ・タバコ、
- ・肉や乳製品、
- ・抗生物質などには、

ある程度のリスクがあることを  
認識してほしいわけです。

# 善玉菌さんの**防御力**は レジェンドレベル

もしかすると、あなたは、

「善玉菌？そんなもん放置でいいでしょ！」

と思っているかもしれませんが、  
彼らのエリートっぷりを知ってしまえば  
二度とそんなことは言えなくなります..

では、少しだけ、  
善玉菌さんの役割に紹介すると、

- ・ コレステロールを下げる
- ・ 炭水化物の消化を助ける
- ・ がんを予防する
- ・ 便秘を予防する
- ・ 食中毒から守る
- ・ 胃潰瘍から守る
- ・ 老化を防ぐ
- ・ ラクトースなどの乳製品から守る
- ・ 悪いバクテリアや菌、カビから守る
- ・ カンジダなどの菌から守る
- ・ 腸の蠕動運動などを助ける
- ・ 大腸炎や下痢から守る

- ・肌をキレイにしてくれる
  - ・ビタミンBやKを発生
  - ・食物の消化を助ける
  - ・**3000種類以上のエンザイムを作る**
  - ・免疫機能を向上させる（6～7割は腸内菌が影響している）
- etc..

ざっくり挙げましたが、  
これ以外にも数えきれないほどの  
仕事をしています。

そして、そんな善玉菌さんの中でも、  
ガリガリでひ弱な善玉菌ではなく、  
**ムキムキでマッチョな善玉菌**を育成していくことで  
僕たちは免疫力の高い状態を維持できるのです。

つまり、  
善玉菌を増やして質を上げていくことで、  
免疫機能を高く維持したまま  
健康的でエネルギッシュな生活を送ることができるわけです。

で、本題に戻ると、  
そんな善玉菌さんの質を高めるためにも、  
腸のデトックスが必要になってくるのです。

ということで、  
このまま腸の排毒アプローチに入っていきたいのですが、  
その前に、**エンザイム**について軽く触れておきます。

# 身体のあらゆる反応を引き出す

## エンザイムのひ・み・つ

腸内菌がメディアに取り上げられたことで  
エンザイムという言葉自体も浸透してきているようですが、  
ちゃんと理解している人は少ない気がしています..

ただ、全てを説明しようとする、  
書籍何冊分にもなるので専門的な説明は省きますが、

このパートを読んでおくだけで、  
職場の同僚たちから..

「え、なんでそんなに詳しいの？」

と、一目置かれるようにはなるはずですよ。

まずは、

### エンザイムの役割

これは僕たちの体内で起こっている、  
ありとあらゆる化学反応を引き起こしています。

つまり、身体の中で起こっている  
全ての化学反応にエンザイムが関係しているということです。

さらに言うと、  
この化学反応プロセスのスピードを上げる作用さえも  
エンザイムには含まれています。

極端なことを言えば、  
多くのエンザイムが体内にあればあるほど、  
体内の化学反応のスピードが加速するということです。

## エンザイム 3 人衆と脳のカンケイ

エンザイムを大きく分けると、

- ①代謝エンザイム
- ②消化エンザイム
- ③食物エンザイム

という 3 つの種類が存在しています。

それぞれ、1 つずつその役割を説明すると..

### ①代謝エンザイム

体内で起こる化学反応の全ての過程を助けてくれるものです。  
主に、脳、心臓、肺、腎臓などの場所をメインに仕事をしています。

### ②消化エンザイム

僕たちが食べたものを消化してくれる役割を持っています。



### ③食物エンザイム

全ての生の食品、そして自然の食物に含まれているエンザイムです。  
これらのエンザイムは胃の中に入った瞬間に、  
自分たちで勝手に食物を消化してくれる役割があります。

要するに、体内にある消化エンザイムを使うことなく、  
自分たちで勝手に消化してくれるエンザイムです。

つまり、

もし、食物エンザイムが含まれていなければ、  
体内にある消化エンザイムを使って消化する必要があるってことです。

そして、消化エンザイムが不足すると、  
今度は代謝エンザイムを使って消化するように身体は反応します。

要するに、代謝エンザイムが使われてしまうと、  
脳、心臓、肺、腎臓などの場所での働きが疎かになってしまうのです。  
(健康志向なCEOがヴィーガンになる理由の1つです)

もし、あなたの体内で、  
脳に使うためのエンザイムが不足しているとしたら、  
仕事や副業で思い通りにパフォーマンスが  
発揮できていない原因になっているのかもしれない..

このような話は冗談のように聞こえるかもしれませんが、  
アメリカではこんな実験が行われていました。

## エンザイムとABCマウスの研究

あるアメリカの研究者が、

**Aグループ：**

加熱された食べ物のみを与え続けたマウス

**Bグループ：**

加熱された食べ物と生の食べ物を与え続けたマウス

**Cグループ：**

生の食べ物のみを与え続けたマウス

それぞれのマウスの脳の重さをはかり、  
食物エンザイムが脳に及ぼす作用を調べました。

その結果、

Aグループのマウスは、Bグループのマウスの脳より10%軽く、  
Cグループのマウスの脳よりも**25%軽い**という結果が出たそうです..

つまり、

食物エンザイムが含まれていない食べ物だけを取り続けると、  
脳内で起こる化学反応を助ける代謝エンザイムが欠乏し、  
脳を縮小させてしまうってことです。

『あっ、気づいちゃいました..?』

僕たちの食生活を見直してみると、  
加熱処理された食べ物ばかりを  
摂取しているような気がしませんか？

まあ、だからと言って、

## 『加熱処理は絶対反対！』

と、言いたいわけではありません（僕は普通に食べますw）

ここで僕が言いたいのは、  
脳の活動に必要な不可欠な代謝酵素が

## 『腸内菌の活動不良によって十分に作られてないのはマズい』

ということです。

だからこそ、  
腸をキレイにする **排毒アプローチ** を  
あなたの習慣に取り入れて欲しいのです。

と、いうことで、  
やっと4つの排毒アプローチに入っていきます。

# 腸からウンコを弾き出す 4つの**排毒**アプローチ

## 排毒アプローチ①

朝起きたら、歯磨きと舌磨きを済ませて、  
冷たいミネラルウォーターを  
500ml飲んで腸の動きを活性化させる。

\* 水道水はNG

## 排毒アプローチ②

フラックスシードを大きじ3杯（粉末を溶かす）  
最初から粉末だと酸化するので、自分で砕く方が効果的です。

\* オーガニック推奨

## 排毒アプローチ③

腸の動きや解毒を促す『**センナ**』というハーブを摂取。

ガチでやる場合は、

**腸の解毒を促す8種類のハーブ**がありますが、  
多すぎるとやる気を失ってしまうので、  
まずは**センナ**からスタートしましょう。

僕は、数種類のハーブを組み合わせますが、

- ・ 個人輸入が必要（オーガニック）
- ・ 費用がそれなりにかかる
- ・ 組み合わせと量の調整が必要なので、

まずは、  
お手軽に買えるセンナから取り組みましょう。

## 排毒アプローチ④

発酵食品を食べて、  
善玉菌さんを活性化させる。

オススメの発酵食品は、  
・サワークラウド（キャベツの漬物）  
・キムチ  
・紅茶キノコ  
です。

できれば、自分で作った方がいいです。

販売されているものは、  
その過程で必ず殺菌がされてしまうので、  
効果が半減します。

作り方はググってください(^^)

アプローチの手順としては、  
朝起きたら①と③のアプローチで腸を活性化せて  
②と④で善玉菌を育成するイメージです。

ということで、  
まずは..

## 朝一の冷たい水（500ml）

からスタートしましょう。

以上が、  
QOLを高める排毒レポートになります。

色々とお伝えしてきましたが、  
デトックスに関してはスタートラインに立ったレベルです。

冒頭でもお伝えしたように、

- ・ 肝臓と胆のうを蘇らせるデトックス
- ・ 腎臓をキレイにするデトックス
- ・ 血液を洗浄するデトックス
- ・ 脂肪に潜んでいるカビを除去するデトックス

など、  
まだまだたくさんの方が存在しています。

今回のレポートでは、  
ハーブの紹介はあまりしていませんが..

- ・ 400年前の書籍からインプットした薬草学や
- ・ 治療のメンターから教えてもらった方法など、

僕からお伝えできることは多くあります。

今回の排毒レポートは導入編ですが、  
まずは、デトックスのマインドセットと習慣を身に付けて頂くことが、  
このレポートの目的でもあります。

今後も、様々な角度から、  
あなたの人生の質が向上するようなレポートやメルマガを届けていくので  
1つずつ実践してみてください。

# 追伸

もし、今回の排毒レポートが参考になった場合は、  
レポートの感想などを頂けると喜びます。

それでは、  
最後までお読み頂きありがとうございました！

僕のメルマガでは、  
0からビジネスを作り上げていく方法や  
健康の土台作りに関する内容を発信しています。

これまでに学んできた  
1000万以上の情報を組み込んでいるので、  
かなり有益だと思います^^

ということで、  
メルマガはこちらから登録できます↓

» [Darwins life](#) メルマガ