

「毒だし新聞・スピードデトックス2012」をお届けします。

多くの方に身体の中から綺麗に健康になっていただきたいと発売をスタートさせたうまい米ですが早いもので5年目になります。うまい米は、日常の「飯」として召し上がっていただいているのはもちろんのこと、年に一回身体の大掃除を兼ねて、心身リセットの健康法である「スピードデトックス」もおすすめてしています。これは、10日間、うまい米・雑穀・甘酒・ごま塩・お茶(ほうじ茶・はと麦茶)・水で過ごすとてもシンプルなものです。玄米は身体に必要な六大栄養素を含む完全栄養食品で、また身体に余分な「ゴミ」を出さないクリーンなエネルギーですから安心しておやりになって

みてください。お腹が空いたらその都度うまい米や甘酒を召し上がっていただいで構いません。

10日目以降は、精進だしのお味噌汁を取り入れた戻し食をして通常の食事に戻していきます。戻し食を6日間取り入れ、16日間がパーフェクトな日数ですが、これは個別の状況に応じて変えてみてください。

今年は特に多くの皆様がスピードデトックスにチャレンジされましたが、その中で三人の方のお話しをご紹介します。体質や身体が個々に違いますが、その個人差はありますが、それぞれ心身ともに非常に変わられた皆様です。



私は長年アナジュールに通っているのですが、勿論スピードデトックスのことは知っていましたが、自分には絶対無理だと思っていました。しかし先日参加した毒だし道場での講義に感銘を受け、今までの体の状態をしっかりとリセットしたいと、ついにスピードデトックスに挑戦する決意をしたのです！

スピードデトックスの10日間+戻し食で計11日間、一切予定を入れず、職場のランチの時でも差し入れのお菓子に脇目もふらず、毎回同僚に驚かれながら過ごしました(笑)。

しかし、修行のような日々になるかと思いきや、最初の3日間があつという間に過ぎて、胃腸の調子がビックリするくらい良くなりました。5日目、半分の折り返しを過ぎたときは体重も1キロ落ちていて足のむくみがなくなっていました。パンツや靴がぶかぶかで落ちた体重以上に特に足全体が引き締まって感じました。

また、不思議と他のものを口にしたとは思っていませんでした。塩味に飽きてしまうことがありませんでしたが、うまい米の甘酒を飲み、加藤さんのアドバイスを受け、うまい米をお茶漬けやチャーハン(油無し)にして工夫してのりきりました。思っていたより、本当に楽に11日間を終えることができました。デトックス終了時はマイナス2キロ。ウエストや太もものサイズもより細くなり、体がひとまわり小さくなっていました。今まで余分な水分や老廃物が滞っていて排出できてなかったんだなと思いました。

なんとと言っても一番嬉しかったのは久しぶりに家族に会ったとき、あまりの変わりように驚き、父、母、妹の家族全員がなんと私の影響でスピードデトックスを始めたことです。こんなに影響を受ける家族も珍しいですが、皆真面目に取り組み、無事にデトックス期間を終え、父と妹は4キロ、母が3キロの毒だしに成功し、私よりも好成绩でした(笑)。家の食生活もシンプルなものに変わり、健康的に過ごしているようです。

私も今では玄米を中心にした食事に切り替え、更に体重は落ちてトータルでマイナス3〜4キロになりました。肌のコンディションもとても良くなりニキビが出来にくくなりました。また、スッキリしたのはスタイルや体調だけでなく、心のあり方や生活習慣にも影響しています。朝は目覚まし時計無しでも起きられるようになり何事にも集中力が出てきました。

今後はもつとウォーキングを生活の中に取り入れ、より毎日を気持ちよく過ごしていきたいと思えます。

今回のスピードデトックスは前回より身体がスツキリとして身体がとつても軽くなりました。

今年は4月にすることにしました。初日は大丈夫でしたが、2日目に頭が痛くなり止めようかと加藤さんに相談メールをしたところ、「身体が良くなるうとしてしているの」ここで止めたら勿体無いよ」と言われて「そうだ！そうだった！その通りだ！今体質が変わろうとしているところなんだ」と思いとどまり続けることにしました。加藤さんから、鎮静・鎮痛効果のあるアロマオイルをブレンドしてもらったので首・肩につけ寝ました。「多分明日には良くなるよ、と言われたらその通り次の日には本当に良くなりまた玄米生活を続けることができました」

途中から、身体の肉も柔らかくなり身体も軽くなってきました。後半は今まで履いていたパンツがゆるくなり、身体も軽くなり朝も驚くほど早く起きられるようになりました。体重は3キロ減り、同時に肌のガサガサもなくなりぬめらかになりました。

その後、面白いことがありました。痩せてスツキリした私の姿と、スーツを買いに行つて予想をはるかに上回るウエストの太さで驚いた主人があんなに嫌がついていた玄米を食べるようになりました。しかも、3日間だけデトックスをしてみると驚くほどお腹がスツキリとし、引き続き玄米を食べるタイプをキープしています。その後受けた健康診断では内臓脂肪の結果が昨年は「E」今年は「B」判定でした。

そしてその主人の痩せた様子を見た、うちの母がすごい食いつきで玄米のことを聞いてきました。前にいくら勧めても見向きもしなかったのに今回は何故かやる気になっています。

母も主人に習つて、3日間だけやると言っていました。二重アゴがスツキリとした様子を友達に褒められたら嬉しくなつて10日間やつてしまいました。今では引き続き玄米を食べています

子供も少しずつ玄米を食べるようになってきています。これからもみんなで食べていきたいと思っています。

江東区 タカちゃん様

うまい米を食べ始めてから5ヶ月。初めてのスピードデトックスに挑戦をしました。

エステの際、加藤さんからスピードデトックスの事を聞き10日間玄米だけ？長いし耐えられるかな？でも体の中から綺麗になりそう！楽しそうだからやってみようと思ひ、始める前からワクワクしていました。

そして4月10日にスタートしました。

前半、便は快便でしたが眠気やだるさ軽い頭痛、背中から首や肩にかけて張る感じがりましたが、辛くて嫌になるとか、食べたい物を我慢するという事もなく過ごせました。うまい米もしっかり食べおやつに甘酒も飲んでいたので空腹との戦いありませんでした。が、姉からの甘い誘惑！食べ物やお菓子を私に勧めて「これくらいなら食べても大丈夫よ！食べなよ！」の言葉にも心動かされる事なく乗り切りました。

そして何より嬉しい変化がありました。後半は眠気やだるさなどもなくなり、下半身はどんどんスツキリして、腰周りからおしりにかけてはお肉が落ち引き締まりました。太ももはスツキリして脚は軽くむくみもなく朝の目覚めが良くスツキリ起きられる様になりました。

肌も水分たっぷりモチモチツヤツヤになりました。体の中からたくさん毒が出た気がしました。

10日目で終わるつもりでしたが全く辛くなく逆に楽しさに拍車がかかり、迷わず16日間にチャレンジしました。11日目から精進だしのお味噌汁をプラスしましたがスピードデトックスを始める前よりも素材その物の味を感じられるようになりました。この食事のまま一生過ごしても良いかなあと思える程でした。

16日間を終えて体重も減りましたが体重以上に見た目が痩せて見えていたようです。全身が引き締まり心も体もスツキリしました。胃腸の調子も良くなったのか、エステを始めてから少なくなっていた口の周りのニキビもほとんど出なくなりました。

来年も必ずやります。うまい米、スピードデトックスに出会えた事に本当に感謝しています。

江戸川区 ゆき様

発行元：(株) インディヴィマックス

東京都中央区銀座5丁目10-2 銀座中央ビル4F TEL03-6825-1900

直営エステサロン： unazur アナジュール

東京都江東区東砂4丁目24-3 TEL0120-975-830