



健康スクール 講義6

Mayumi Saitou



	レクチャー	実習	チャレンジ	実践報告 (コミュニティ)
6ヶ月目	心と体の健康習慣 今月のチャレンジ	食事を楽しむ♥日々のデトック スレシピ°	心と体の健康 自分が大好きになる	



復習

デトックスアイテム(美腸アイテム)

- ①レモン水
- ②デトックスウォーター
- ③アップルサイダービネガー
- ④デトックスジュース
- ⑤コンブチャ
- ⑥発酵ノニジュース
- ⑦ターメリック
- ⑧エクストラバージンオリーブオイル
- ⑨白米
- ⑩デーツ

デトックスまとめ



- ① 生のハーブまたは濃い葉野菜を毎日摂る！
- ② 生野菜と果物を毎日摂る！（生きた野菜果物を体に与える）
- ③ 焦げている食べ物、焦げている部分は絶対に食べない！
(糖化と酸化している食べ物は老化促進)
- ④ お米や穀物の炭水化物は同時に複数摂らない！（1度の食事に1種類！）
- ⑤ エキストラバージンオリーブオイル、ココナッツオイル、太白ごま油、胡麻油
以外の油は使わない！
- ⑥ 電子レンジは一生使わない（糖化と活性酸素の塊！）
- ⑦ 食事中、一切水は飲まない！（唾液を増やし、消化力を増す！）
- ⑧ 怒っている時、感情が昂っているときに食事をしない！
(食べ物は未消化になり老廃物！)



デトックス習慣は身についてきましたか？

- * 始める前の悩み
- * チャレンジしようと思った理由
- * 実際に受講してみて良かったところ、体の良い変化など
- * デットックス習慣のお勧めポイント

心と体の健康習慣

- 1、運動習慣化の理由
- 2、褒め褒めワーク
- 3、栄養サイエンス・メンタル回復
- 4、感情毒素とデトックス
- 5、食と心の健康
- 6、今月のチャレンジ

1

運動習慣化の理由

運動習慣化の理由

ここからが新しいスタート！

毒素を流せる体を維持
生まれ変わった体を維持 するためには・・

運動習慣化の理由

運動習慣

～運動習慣は生活習慣への足し算

https://drive.google.com/file/d/1wHSmDLqoyRr7_Np6VbfRpKjQKKnIWlip/view?usp=sharing

2

褒め褒めワーク

自分が大好き♥
ですか？

自分を褒めてみよう！

毎日報告 ➡ 2、自分を褒める

褒め褒めワーク

健康スクールの中で、皆さんは今までやらなかつたことにもチャレンジし、頑張りました。本当に素晴らしいです！

この5ヶ月間の中で、
どんなことにトライしましたか？

褒め褒めワーク

褒められて嬉しい言葉を教えてください。

なんて言われたら嬉しいですか？

言われて嬉しい言葉10個

褒め褒めワーク

褒められる側のルール

- ・謙遜や否定をしないこと
- ・笑顔で『ありがとう』『そうでしょう』『よく言われる』
『もっと言って！』のいずれかで答える

褒める側のルール

- ・言われて嬉しい言葉を使って褒めまくる
- ・自分の思いや感想も加えてOK

褒め褒めワーク

自分自身に拍手！自分を褒めてみよう！

○○な私は、素晴らしい！

○○な私が、大好きです！

3

栄養サイエンス・メンタル回復

食べるものとメンタル は
大きく関係してるって知ってましたか！？

紹介する食材達を
毎日の生活にこまめに
まんべんなく取り入れて

イライラ
気分の浮き沈み
謎の不機嫌からの脱出！

栄養サイエンス・メンタル回復

- ・何かと不安になる
- ・イライラする
- ・機嫌が悪い
- ・攻撃的になる など…

🟡メンタルの回復の回復を助ける食材

🟡心を軽やかになる、お助け食材

果物全般

果物のエストロゲンは、女性ホルモンのバランスを整え
ストレスや疲労からくる心のダメージを浄化し

メンタルを整えてくれる神食材です



チアシード

オメガ3が脳をリラックスさせ
ストレスホルモンを制御し
抗うつ作用



カカオニブ

セロトニン(幸福ホルモン)を作るトリプトファン

安心感、リラックスを得るPEAホルモンに似た成分



さつま芋

ビタミンA,C,食物繊維、 β カロテンが
細胞のダメージを軽減

さつま芋の炭水化物は血糖値を安定させ
ストレスを和らげる



玉ねぎ

抗酸化物質エクレチンが
ストレス、疲労の回復をサポート



セロリ

セロリに含まれるマグネシウムと
天然のナトリウムが
ストレスの軽減
リラックスに効果



ケール

ケールに含まれるビタミンK、
クロロフィルが
神経や、脳の健康に関与



バランスよく取り入れる

一つの食材に偏ることなく
日々こまめに、まんべんなく
複数の食材を取り入れることが大切

同時に
体の溜まった**老廃物、毒素を**
日々デトックスすることで

体の調和

▶有害な物質が排出され不調改善

エネルギーの向上

▶体力、集中力が上がる

日々のデトックスを続けることで



体の調子が整う



いつの間にかメンタルも向上



自然と笑顔になっていく

4

感情毒素とデトックス

感情毒素とデトックス

日本人女性はお腹が世界一硬い

内臓と感情は密接な関係

お腹を触るとわかる？！

感情毒素とデトックス

実は

『日本人女性は世界一心配性！？』

知らない間に溜まっている感情毒素

ネガティブな感情が毒素がを作り出します

感情毒素とデトックス

日本人女性は特に感情毒素がたまりやすい…

▶内臓が硬くなりやすい

日本人女性は欧米人に比べると、自分の感情をグッと抑え武士道的な上品さが備わっているため

ネガティブな感情を流せずに臓器にストレスを与え続け、内臓(お腹)がこわばり硬くなってしまう

感情毒素セルフ診断

肋骨のフチに指を入れてみる



押すと硬い



痛い



指が入らない

肋骨の縁がガチガチ(原因)

- ストレス怒り
- 焦り
- 不安、心配
- トラウマ

このような感情が未消化のまま溜まってしまい



不調を引き起こす

感情毒素とデトックス

過度な不安や心配のしすぎ、
怒りやイライラは



体内で活性酸素が大量に作られ

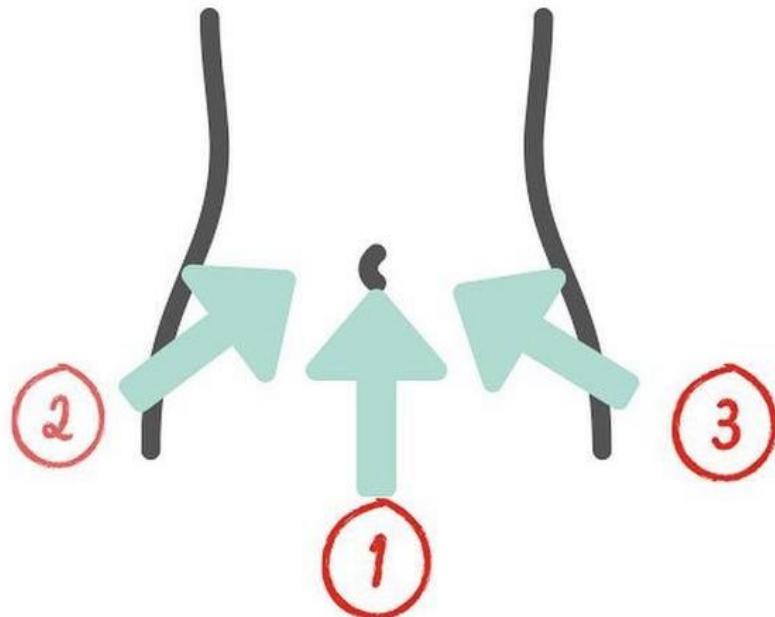
疲労・老化・病気の原因に

セルフチェック どこが痛い？

お腹の部位で
抱えている感情がわかる

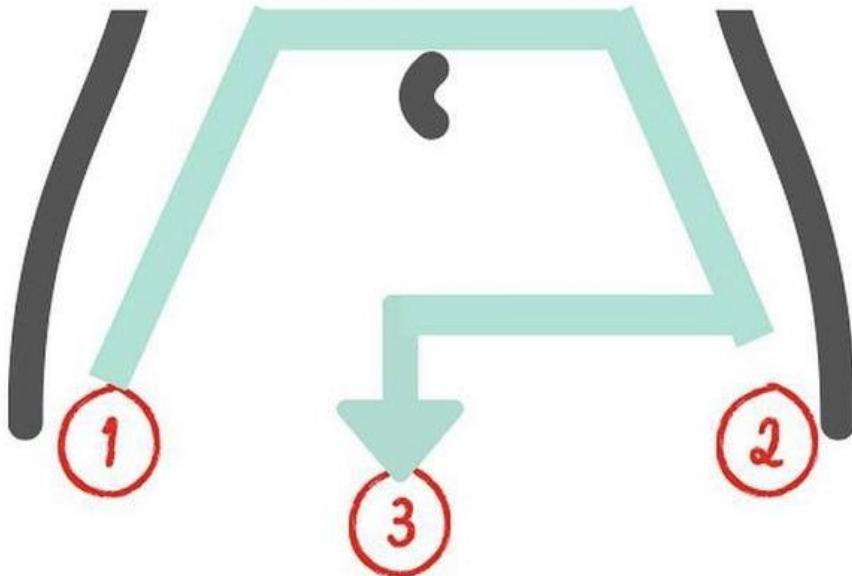


寝る前5分の
感情デトックス・セルフマッサージ①



手を温めて①②③の順番に
おへそに向かって
さすってあげる

寝る前5分の
感情デトックス・セルフマッサージ②



①②③の矢印に沿って
小さな円をくるくる描き
ながら移動させ
老廃物を全て流し込む

5

食と心の健康

食べたいと感じる味 ➡ 心の健康の鍵

味覚の変化

調味料を選ぶようになったり、手作りしたり、
この健康習慣を通して、味覚、食べたいもの
美味しいと感じるものに変化が起こったと思います

食べたいと感じる味 ➔ 心の健康の鍵

食べるものは、
体だけではなく心の健康にも影響を与えます。

6

今月のチャレンジ



今月のチャレンジ

心と体の健康

1、デトックスの継続

デトックスアイテムをフル活用

2、運動の継続

3、笑顔で報告(動画報告)

4、褒め褒めワーク

報告

1、今日の気づき

2、自分を褒める

○○な私は、素晴らしい ♡

○○な私が、大好きです ♡

3、今日のありがとう

*笑顔で報告 😊



次回調理レッスン

9月30日(月) 20:00~

テーマ

食事を楽しむ♥日々のデトックスレシピ



お知らせ

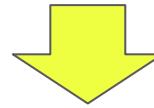
デトックスの強化

ジユースクレンズコース



デトックスまとめ(講義4) ジュースクレンズ(ファスティング)

=NY、LAを中心に定着化したファスティング。
コールドプレス ジュースだけを数日間飲んで過ごすデトックスメソッド



- 3日間で22.5キロ分 の生きた栄養成分を摂取
- デトックス効果が絶大
- 栄養バランスが考慮されている



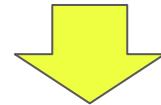
飢餓感なく無理なくデトックスできる



デトックスまとめ(講義4) ジュースクレンズ

コールドプレスジュース ▶ 食物纖維が取り除かれているので

- ・デトックス成分の吸収が早い
- ・デトックスのスピードが速い

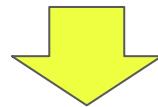


消化に負担を掛けず、体に吸収細胞を傷つけず速やかに
無理なく体に溜まった毒素・老廃物を排出

デトックスまとめ(講義4)
ジュースクレンズ

コールドプレスジュースに含まれる豊富な抗酸化物質

クロロフィル、ビタミンC、ビタミンE、Bカロテン、
セレン、酵素、フィトケミカル



速やかに全身の細胞、排泄器官
(腸、肝臓、腎臓、肺、皮膚)に行き渡り、
溜まった毒素を排出



3日間のジュースクレンズの効果

- ・細胞、血液、臓器、体内の汚れがとれる
- ・細胞に栄養が しっかり届くようになる
- ・活動エネルギーをつくる ミトコンドリアが活性



ジユースクレンズのデトックス力

- ・主に不要な老廃物は便となり**大腸**から排泄、尿となり**腎臓**から排尿
排泄器官のデトックス強化 → 解毒機能が更に回復
- ・全身のくすみをとる**皮膚クレンズ**
- ・脳の老廃物を排出する**脳クレンズ**
- ・白目と虹彩のにごりをとる**眼球クレンズ**
- ・有害な重金属やケミカルを排出する**肝臓クレンズ**
- ・分解されていないタンパク質や尿酸、バクテリアを排泄する**腎臓クレンズ**
- ・小腸の汚れをとる**小腸クレンズ**
- ・大腸の詰まりに働きかける**大腸クレンズ**
- ・臍内のバクテリアを排出する**臍内クレンズ**



デトックスの強化

ジュースクレンズコース内容

レクチャー

- ・プレクレンズ1週間
- ・キドニー(腎臓)クレンズ
- ・ジュースクレンズ
- ・アフターケレンズ

実践

- ・プレクレンズ
- ・ジュースクレンズ(合宿又は、自宅)
- ・アフターケレンズ

ジュースクレンズ合宿(3日間)



✓ 3日間一緒に過ごしながら直接
ジュースクレンズ のやり方を学べる

✓ 2日間のリアル講義

✓ 最終日はグループコンサルティングで
アドバイスを受け取れる

✓ スパに入りゆったりと過ごす

✓ 睡眠前の瞑想・揺らぎ