



# 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を与える）
- 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



1

## 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・・・

1

## 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\\_Np6VbfRpKjQKKnlWlip/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1wHSmDLqoyRr7_Np6VbfRpKjQKKnlWlip/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っ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？

2

## 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』『そうですね』『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

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



3

## 栄養サイエンス・メンタル回復

### 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



3

## 栄養サイエンス・メンタル回復

### 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



## さつまいも

ビタミンA,C,食物繊維、 $\beta$ カロテンが  
細胞のダメージを軽減

さつまいもの炭水化物は血糖値を安定させ  
ストレスを和らげる



3

## 栄養サイエンス・メンタル回復

### 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

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



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

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

## 4

## 感情毒素とデトックス

セルフチェック **どこが痛い？**

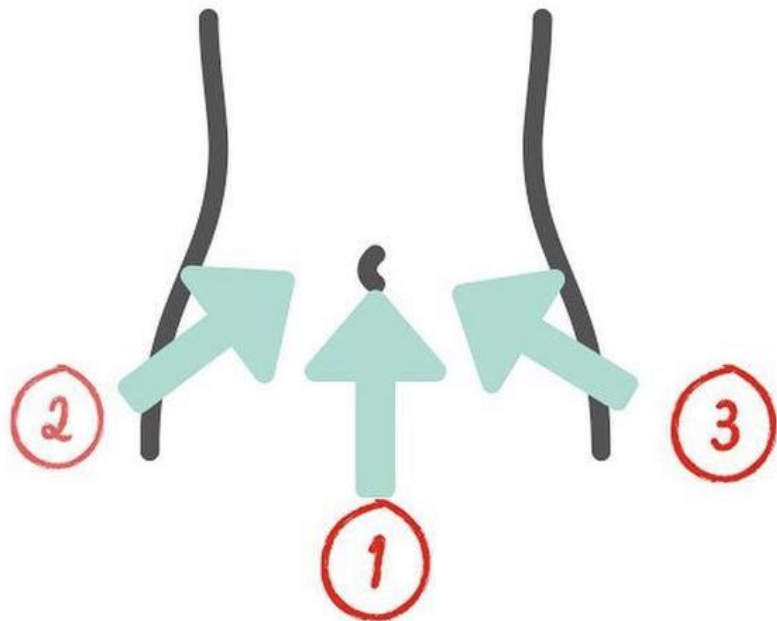
お腹の部位で  
抱えている感情がわかる



4

## 感情毒素とデトックス

### 寝る前5分の 感情デトックス・セルフマッサージ①

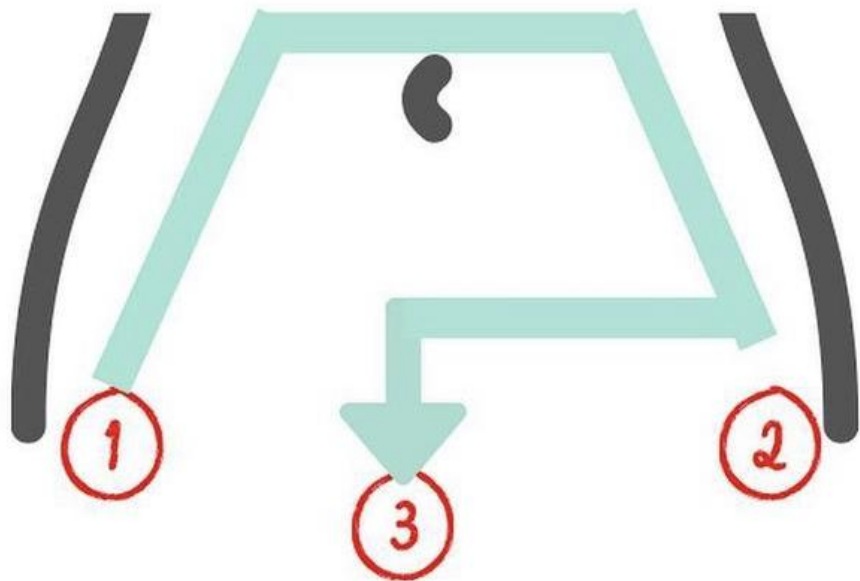


手を温めて①②③の順番に  
おへそに向かって  
さすってあげる

4

## 感情毒素とデトックス

### 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

〇〇な私は、素晴らしい💖

〇〇な私が、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

ジュースクレンジングコース



デトックスまとめ(講義4)

## ジューススクレンズ(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

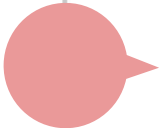


- 3日間で22.5キロ分の生きた栄養成分を摂取
- デトックス効果が絶大
- 栄養バランスが考慮されている



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) ジュースクレンジ

コールドプレスジュース ▶ 食物繊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)  
ジュースクレンジング

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、β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



## ジュ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**
- ・膣内のバクテリアを排出する**膣内クレンズ**



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
- ・アフタークレンズ

### 実践

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

# 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