

## 1 週目 Reset プログラムに使用するサプリメント

### A. オレガノオイル

オレガノオイルは、2500年以上前から使用されているスーパーオイルです。「カルバクロール」と呼ばれるオレガノオイルの活性化化合物のひとつは、抗ウイルス、ウイルス、抗菌、抗真菌の特性を備えており、腸内のカンジダなどの真菌やその他の悪玉菌に抗菌効果を発揮します。

体の中のカンジダ真菌症は腸内だけでなく、女性の膣カンジダ症や舌カンジダ症（舌が白くなる）として症状を表しますが、いずれの場合も、オレガノオイルは強力にカンジダの増殖を防ぎます。

水虫といわれる白癬菌による真菌症に対しても有効です。

風邪やインフルエンザのほか、ノロウイルスやO-157などの食中毒にも効果を発揮します。

ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化成分の含有率はずば抜けており、細胞の老化を遅らせるアンチエイジング薬としても期待されています。

### B. アロエベラジュース

アロエの葉全体を粉砕して作ったジュースです。アロエベラは食物繊維を多く含み、腸内の善玉菌の餌となり、腸内環境のバランスを整えます。ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンAも豊富であり、多くのアミノ酸も含有します。

伝統的インド医学アーユルベータでは、アロエベラは、便秘やその他の胃腸の不調を治療するために使用されてきました。

アロエベラジュースは抗菌性、抗真菌性、抗ウイルス性があり免疫機能も向上させます。

日本でもキダチアロエが「医者いらず」と呼ばれ、古くからやけどや切り傷など、民間療法に使われてきましたが、アロエベラとは異なる植物です。

### C、コロイダルシルバー

シルバー（銀）は、日常生活で使用される物品に組み込むことによって、人間の病気の蔓延を予防するために古くから使用されてきました。

治療目的での最古の記録された銀の使用は、紀元前1500年の中国の漢王朝にまでさかのぼります。

銀は細菌の細胞壁に穴を開け、細菌の細胞に入り、細胞の呼吸を阻害し増殖を抑制します。

コロイダルシルバーとは、水の中で均一に銀が分散した状態の溶液で、抗菌、抗ウイルス、抗真菌効果を発揮します。

### D パウダルコ

ブラジルの国花であるパウダルコは高さ8mほどの中木です。インカの時代から南米の先住民はパウダルコの樹皮を乾燥させたものをガンジダ、マラリアなどの感染症の治療に用いてきました。最近では抗癌作用についても注目されています。

## 2週目 Rebuild（再建）プログラムに使用するサプリメント

2週目では、腸内の粘膜組織の修復を図り、善玉菌が住みやすい環境をつくりあげます。

活性炭は1週間、L-グルタミンはサプリメントで6週間服用します。

### A 活性炭

活性炭には、食品添加物、化学薬品、農薬、重金属（水銀、鉛、カドミウム、ヒ素など）を吸着する作用があります。活性炭自体は消化管から体内に吸収されないため、服用した物質の吸収を減少させる効果があります。急性薬物中毒などの場合は実際の医療現場でも使用されています。活性炭を用いて腸内を洗浄することは、腸内環境改善のために必須です。

### B L-グルタミン

グルタミンは、体内で合成できるアミノ酸であり、必須アミノ酸ではありません。しかし、怪我、感染など体にストレスがかかる場合は、容易に不足するため食事から絶えず摂取しておかなければならないアミノ酸です。

体内のグルタミンの30%は腸内に存在します。グルタミンには腸粘膜の隙間であるタイト Junction の機能を改善する効果があります。

すなわち、リーキーガットを修復し、腸内の炎症をとる効果があります。

### 意識的に摂取する食品

- ・ココナッツオイル、MCT オイル：抗真菌効果
  - ・ウコン、ショウガ、ニンニク：抗炎症、腸内環境改善効果
  - ・グラスフェッドバター、グラスフェッドギー：大腸内の炎症を改善
- リンゴ酢：抗菌、抗酸化効果

### 3 週目 Reinoculat (再注入) プログラムに使用するサプリメント

グルタミンは続けて摂取しながら (6 週間摂取)、最後の Reinoculate (再注入) の段階に入ります。注入するものは食物繊維と発酵食品です。

発酵食品は日本人にとって極めて自然な発酵食品を摂取するように心がけてください。

野菜、果物で食物繊維を摂取することはもちろん、善玉菌がより好きな餌 (プレバイオティクス) を積極的にとります。

#### A プレバイオティクス

ねぎ、たまねぎ、アスパラガス、ラフィノース (ビートから抽出した天然のオリゴ糖)、サイリウム、グルコマンナン (こんにゃく)

#### B 発酵食品

納豆、キムチ、味噌、醤油、みりん、ぬか漬け、麴、コンブ茶 (紅茶キノコとも呼ばれる、砂糖入りの紅茶、緑茶、ウーロン茶などを発酵させた飲料)

これらを毎日の食卓に少しずつ入れていき、日本人にあった腸内環境を形成していきます。

ヨーグルト、ザワークラウト、ケフィアなどの発酵食品は、日本人が古来より摂取してきたものではないので、日本人に適正な腸内細菌のバランスを崩してしまう危険があります。

なので、このプログラム中は、できれば控えてほしいです。