

腸内環境改善 3 R



	摂取するもの	摂取する時間			摂取する量
		朝	昼	夜	
準備期間 2日前	活性炭		15時	寝る前	2カプセルずつ
1週目	オレガノオイルサプリメント	○			1カプセル
	アロエベラジュース	○	○	○	40ml ずつ
	コロイダルシルバー	20プッシュ	10プッシュ	10プッシュ	1日40プッシュ
	パウダルコ	○		○	1カプセルずつ
	リンゴ酢（水で薄めて）	○	○	○	1回につき大さじ2杯
2週目	活性炭		15時	寝る前	2カプセルずつ
	リンゴ酢（水で薄めて）	○	○	○	1回につき大さじ2杯
	L-グルタミン	時間はいつでも ただし空腹時に			1日1カプセル
	腸管洗浄ハーブティー	時間はいつでも			1日250ml（コップ1～3杯）
	MCTオイル	時間はいつでも、サラダやコーヒーに入れて			積極的に摂る
	グラスフェッドバターかギー	時間はいつでも、コーヒー等に入れて			積極的に摂る
	ボーンブロススープ	時間はいつでも			1日50～70ml位
	ターメリック、しょうが、にんにく	食事の際に積極的に摂る			いつもより少し多いめに
3週目	ねぎ、たまねぎ、アスパラガス	食事の際に積極的に摂る。ただしローテーションで摂ること			いつもより少し多いめに
	味噌、ぬか漬け、納豆、キムチ、麴、コンブ茶				
	ビート（ラフィノース）、サイリウム、こんにゃく				