

究極の水 レシピ

<材料>

- ・冷たい水500ml位
- ・レモン（もしくはライム）1個
- ・リンゴ酢（美味しい位）
- ・岩塩（スプーン1杯）
- ・唐辛子（限界まで）

年収が億単位の起業家などの多くが実践しているレシピです。

完璧主義になり過ぎず出来ることから始めることが重要です。

朝起きたらすぐに飲みます。

口の中がネバネバした感覚はわかりますか？

その様にネバネバして不純物が溜まっている内臓を、きれいな水で洗い流してあげるイメージです。

『冷たい水』がベターです。

「体が冷えてしまうのではないか？」

と心配されるかもしれません。

しかし、冷えた水を入れることによって腸が

「ぜんどう運動」といってブルブル振動し、

このぜんどう運動によって宿便が剥ぎ取られます。



朝に関しては、ぜんどう運動によるメリットの方が、
体を冷やすデメリットよりも大きいと考えます。

水はこだわるとキリがないのですが基本的には以下の順位です。

- 1位:天然の湧き水
- 2位:浄水器+蒸留器
- 3位:浄水器オンリー
- 4位:ガラスビンに入ったミネラルウォーター
- 5位:ペットボトルに入ったミネラルウォーター

当然、上に行けば行くほど手間やお金がかかります。
そしてこだわりすぎると面倒で継続できなくなってしまいます。

何でも継続するのがコツですので
最初は5位のペットボトルの水から
スタートすると良いと思います。
出来る事からやって下さい。

簡単な腎臓デトックス

水と直結する臓器は腎臓（じんぞう）です。

結石のようなものを溶かすために有効なのが

『リンゴ酢』です。

さらに『唐辛子』を入れるとさらに効果があります。

結石で苦しんでいる緊急的な患者にこれを

大量に飲ませて溶かすことも可能です。

腎臓がキレイになると、血液中の老廃物が



きちんと尿に捨てられるようになります。

そうすると血液がキレイになって、

体内の各部や海綿体に送られるので、

チンコがピンピンになります。

レモンに含まれる栄養素

クエン酸、カルシウム、ビタミンC、ルチン

クエン酸...カルシウム、ビタミンCの吸収を促進

ビタミンC...ストレスの緩和、骨や肌を丈夫にする、白血球の働きを活発にし、免疫力を高める

ルチン...毛細血管を強化し内出血を防ぐ。ビタミンCと同時接種により、毛細血管の強化作用がいつそう強まる



岩塩

岩塩はミネラルが豊富に含まれています。

合成された食卓塩はダメです。

パウダーにしたものが溶かしやすく

おすすめです。



唐辛子

「カイエンペッパー」といって、
ハーブの一つでメリットの宝庫です。

私は大さじ2杯くらい入っていますが、
最初は無理だと思います。
パラパラと入れる程度からやってみてください。



まとめ

究極の水の目的は
腸内洗浄と腎臓洗浄を同時に行って、
栄養素をプラスし活力を高めることです。

続ければ必ず1日のクオリティが変わります。

まず一つのことを習慣化できたら
あなたの成功は時間の問題です。