

# なご鍼灸 接骨院新聞

メンタル不調時に『食べてはいけない』3つの食材

食事は「ブルマロン」に匹敵する消費カロリー

【食べてはいけない食材①】

たこの食べ、翌日の正午に食事をすると、逆算した食事の量を、6時以降は食事を摂らないように、水は1.5Lを目安に摂り、水を飲む時は、細胞の代謝力と、消化と排泄の効率を高めるために、排泄効率がアップする。栄養素は、消化と排泄の効率を高めるために、排泄効率がアップする。

排泄に至る連続的な流れが乱れてしまいがち。胃腸を温め、断食中のお湯を飲むと、断食中も胃腸が温まり、休息感を得ることができるようになる。半断食に慣れてくると、断食に慣れた感覚が少なくなり、病みつきになるほどです。

さうつになる、心の中心が忙しくなる。メンタルの調子が悪いらしく、心身が、いせ、何となく、ぼんやりとした意識が、潜在的意識で、自分の意識を責め続ける。



思考や感情など、一日の生活で何気なく、私に過剰なストレスが加わり、巡る意識は、脳を

## Acupuncture NEWS

8月1日(日曜日)

発行責任者  
名古屋興  
編集者  
名古屋興



運動や仕事でも、体を動かすよりも多くのエネルギー

【食べてはいけない食材②】

「薬を使わずに、自分の体質を治す」というのが、食事の目的です。精製された糖質は、血糖値を急激に上げ、インシュリンを分泌し、脂肪を蓄積させる原因となります。また、加工食品に含まれる添加物も、腸内環境を整えず、免疫系を弱体化させる可能性があります。

伊勢志摩路俳句便 名古屋浩子  
夏帽子マスク忘れず小さき旅  
池の鯉赤白揺らと涼やかな  
手話仲間黙食美味し鰻井  
十葉の狭庭の小花香を放つ

水をたっぷり飲むのは、細胞の代謝力アップに役立ちます。



断食中は、血糖値が下がり、脂肪を燃焼させ、細胞の代謝力が高まります。ただし、断食中は栄養不足にならないように、タンパク質やビタミンを摂ることが重要です。

毒である老廃物が出るまで、汗をかき、水分を補給することが大切です。



【食べてはいけない食材③】

『断食』

「メスの要らない外科手術」

『半断食』

『プチ断食』 『半断食』