

参考資料

レバークレンズ（肝臓洗浄・浄化）について

参考情報です。この肝臓浄化は非常に有益なものですが、皆さまの参考用資料として配布しております。ですから、決して、複写したり、受講生以外の方に配布したりしないでください。また、実践する場合は自己責任にて取り扱いください。

レバー クレンズ（肝臓洗浄・浄化） 必要なもの 1人分

- 大さじ 4 杯 エプソム塩（硫酸マグネシウム水和物/飲用してOKなもの）
- 1 カップ エキストラ・バージン オリーブ オイル
- 13 個 グレープフルーツ（ルビー・ピンク果肉のもの）
- 12 個 りんご
- 4 個 レモン
- ストロー

実行 スケジュール

- 午前 11:30 - 午後 3:30（4時間・グレープフルーツジュースの時間）
この 4 時間は グレープフルーツ 12 個分をジュースにして 飲む。（目安・毎 1 時間、3 個）
- < 1 時間 休憩 >
- 午後 4:30 - 午後 8:30（4時間・りんごジュースの時間）
この 4 時間は りんご 12 個分をジュースにして 飲む。（目安・毎 1 時間、2.5 個）
- 夜 9:00 『硫酸マグネシウム液体』を作る。
大さじ 1 杯のエプソム塩、3/4 カップ（150cc）の冷水、レモン果汁 1 個分をまぜて ストローで飲む。
- < 1 時間 30 分 休憩 >

●夜 11:00

9時と同じ要領で『硫酸マグネシウム液体』を作り、ストローを使って飲む。

●夜 12:30

すぐに寝られる準備をしてから、オリーブオイル1カップ（200cc）とグレープフルーツ1個分のジュースをシェーカーに入れ、しっかりとよく振り混ぜる。寝る前の最後のトイレを済ませる。

●深夜 1:00

オリーブオイルの液体を飲みましょう。ストローで飲むと楽でしょう。飲み終えたら直ちに身体の右側を下にして20分間動かずに横になります。この間、オイルが肝臓に行き渡るのでできる限り動かないようにしてください。その後、そのまま眠ってください。

●翌朝

起床後、『硫酸マグネシウム液体』を昨日と同様に作り、ストローを使って飲む。

●2時間後、もう一度『硫酸マグネシウム液体』を作り、ストローを使って飲む

●上記まで終了したら、2時間後よりジュースなどを飲み始めても大丈夫です。

そして、その30分後には果物を食べてもOKです。

さらに1時間後より軽い食事を取りはじめてOKです。

（起床後、5時間半～6時間後から、軽い食事を取ってもOKということです。）

※ 実行スケジュールの開始時間は、1つの例ですので、実際に実行なさる方のご都合により変更可能です。その方の普段の就寝時刻を基準にして逆算し、計画して頂ければOKです。

※ 個人差もあると思うのですが、ジュースを飲み始めてから数時間後から翌日の夕方くらいまでトイレを非常に頻繁に使うことになりますので、自宅で2日間ゆっくりと過ごせる時になさることをお勧めします。

（トイレの回数がかなり多くなりますので、十分なトイレトペーパーのご用意を！）

ジュースを飲むだけ・・・と思いきや、結構な量を飲むことになるので、ジュースを作り（リンゴの皮むきや、グレープフルーツの外皮むきなどの工程時間もあるので）それをなんとか飲み終え、ちょっと横になってはトイレへ行き・・・を繰り返していると、もう次のジュースの時間になっている感じでしたので、その間読書するくらいはできそうでしたが、私の場合は何もする気が起きませんでした。体力を消耗しますので、外出のない日、何もしなくて良い日をお勧めします。

※ グレープフルーツとリンゴジュースは市販されているパックではなく、電動ジューサーを使い（ミキサーではなく、ジューサーですよ！）その都度、新鮮な生ジュースを使って下さい。

レモンは電動ジューサーよりも、手動タイプのレモン絞り器の方が効率としては良かったです。

<http://www.thelifetree.com/livercleanse.htm>

（英語のみ・私は実践した上記のスケジュール等はこのサイトを参考にしてあります。）

硫酸マグネシウム、エプソム塩は、薬局やドラッグストアではあまり在庫を置いておらず、取り寄せになる場合が多いようです。私が使ったのは日本薬局方の硫酸マグネシウム水和物 500 グラム・840 円程度でした。

<http://kushiroph.com/?pid=3873789>

下記のサイトにレバーフラッシュ（別名）のキットを販売しているところもあります。

ジュースは入っていません。（私は内容物の「塩酸」になんとなく抵抗があったため、購入しませんでした。直観的にこっちだ！と思われたら、そちらの説明書に従って行ってくださいね。）

<http://kushiroph.com/?pid=5050524>

その他、参考HP：

<http://mojamoja.genin.jp/liver-detox.html>

※レバークレンジ（肝臓洗浄・浄化）を実行される場合は、ご自身の責任で行って下さい。（肝臓や胆のう、腸などの消化器系に障害のある方や、その他健康状態に問題のある方は事前に医師等にご相談の上、検討して下さい。）