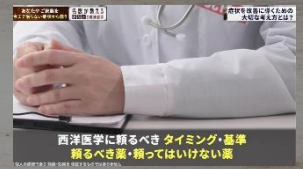


大好評記念！

日常生活でまず意識してほしい ホントの健康知識～特別まとめシート～



その1：正しいインフルエンザ対策について

インフルエンザ対策として

手洗いうがい大部分が飛沫感染や
エアロゾル感染によって起きるので、

手洗いやうがいでも完全に防ぐことは難しい。
もちろんマスクは意味がない。

**ただし、ウイルスは空気中に
大量に浮遊しているので部屋の換気は必要。**

極論、インフルにかかってしまっても構わないと思う。

咳や熱の症状が デトックス（解毒）に関与しているので、
結果的に健康になる手段になりうる。

インフルエンザワクチンは意味がない。
感染して自然免疫ができたほうがいい。
ワクチン打ってもインフルにかかった なんて事例は多く存在する。

大事なことは普段から免疫力をあげておくこと。
例) 睡眠、栄養、運動、ストレス対策、笑い…etc

※補足※エアロゾル感染とは？

飛沫よりも細かい5マイクロメートル（0.005ミリ）未満の粒子が
しばらくの間空気中を漂い、その粒子を吸い込んで感染する。
2メートル以上の離れた距離にまで感染が広がる可能性あり。

※補足※飛沫感染とは？

ウイルスを含む飛沫が口、鼻、目などの露出した粘膜に付着。
通常2メートル以内の距離で感染する。

※補足※接触感染とは？

ウイルスを含む飛沫を直接触ったか、

ウイルスが付着したものの表面を触った手指で
目・鼻・口などの露出した粘膜を触ることにより感染しする。

その2：乾燥する季節、水分補給はどのぐらいが適量か？

1日●リットル飲むといった基準は特に無し。
喉が渴いたら飲んだらいい。無理して飲むこともない。

食事もお腹空いたから食べる、
3食食べなければならないなんてことはない。
基本的には、自分の身体の欲求に従えば良い。

その3：まず知ってほしいホントの食事の知識

3-1：糖分について

砂糖は良くないというが、
厳密にいうと、精製した砂糖の摂り過ぎが良くない。

砂糖は原料のサトウキビや甜菜から不純物を除去し、
ショ糖を結晶化（無色透明）したもの。
その精製の過程でビタミンやミネラル、カルシウムが抜けてしまう。

サトウキビやハチミツ、ミカン等には糖分以外の栄養素を含む。
もちろん糖尿の人は摂取には要注意。

3-2：白米・玄米について

玄米の方が栄養素はあるので、
どちらかといえば玄米の方が良い。

玄米には消化吸収を助ける副栄養素が豊富に含まれている。

白米と比較しても、
食物繊維は6倍、ビタミンEは12倍、ミネラルも数倍。

玄米を食べるだけで、
主食分の炭水化物やたんぱく質と一緒に、

副栄養素もたっぷり摂れてしまう。

ただ、嫌いなのに、無理して食べると
かえってストレスが増すので逆効果になるので
そういう方は白米を食べるのが良い。

3-3：塩分について

岩塩とか自然の塩だったらいいが、
精製した塩（NaCl）は摂らないほうが良い。

市場に99%以上出回っている化学的に精製された塩は、
塩化ナトリウムが高純度で含まれている。

塩化ナトリウム（高純度な塩）をとりすぎると
むくみや高血圧の原因とされている。

伝統的な海塩はミネラルバランスが優れているので、
異常な摂取をしない限り、
塩化ナトリウム過多になることはまずない。

ミネラルが豊富で、
なめるだけでも栄養摂取できる
と言われている程。

その4：便の状態に対する正しい向き合い方

便秘に関しては毒素を便として
体外に出せていないから良くないので、
下剤を使って出す、食物繊維のある食べ物を食べる
といった対策を取る。

逆に下痢は悪いものが便として出ているので、
止める必要はない。

徳先生のクリニックでも
下痢止めは原則的に出さない。

その5：まず知ってほしいホントの油の知識

オリーブオイルのような
植物性の油（不飽和脂肪酸）は良い。

ラードのような動物性の油（飽和脂肪酸）はNGなので、
動物性の油を日常的に使っている方は
変えることをオススメする

**1つでも良いので
今日から実践してみましよう！**

**結果報告や無料映像を視聴して
ご自身や周りに出た好影響があれば
動画視聴ページの下部より
コメントをお願いします**



今すぐ結果をコメントする>