

(17)

朝食抜きは最大のデトックス！

いっぱいかかるんですよ

午前中

本来、腎臓が血液中の老廃物をろ過して尿中に捨てる作業は

朝食は、デトックス効果のある食品をタップリよ！

⑦

③過

⑧

⑨

⑩

じやあ、朝食を摂っちゃうと老廃物はどうなるの？

捨てられるタイミングを失った老廃物や毒素は血液中に残ってしまうのです…

しかし、これが毎日続くと老廃物・毒素は蓄積され各器官に不調が出来やすくなるのです

朝の時間は、デトックスにあてた方がいいんだね！少しお腹がすきそうだけどトライしてみるよ！

朝食をしきり食べているのになぜか不調…

おかしいなー

朝はデトックスのゴールデンタイム！

朝は老廃物の排泄が最も高まる時間です。朝食を摂ると、デトックス作用が弱まるの！

そんな簡単にはいきません

就寝中、血液は体内をめぐり、老廃物や毒素を集めます。翌朝の血液には、老廃物が満タン！

①

あ～～ストップ！

食物繊維や発酵食品

ヘルシー♪

エッ？

朝一番のオッコでデトックス完了かと…

②

？



③

この汚れた血液を、腎臓がろ過してキレイにするのが朝の時間なのですが…

④

有害な化学物質老廃物尿酸

その最中に食べ物を摂ってしまうと、いやおうなく消化吸収が始まり

せっかく老廃物を集めたのに～

片付かない…腎臓サボリまーす

腎臓の働きが落ちてしまうんです