

# 内側から健康になる

## 究極の水の作り方

今回のテーマは「お金の稼ぐための肉体の作り方」です。

いくらお金が大量にあっても入退院を繰り返し、薬漬けにされ、全身に激痛が走っているようではとても成功しているとは言えないと思います。

### 健康はすべての成功の土台です。

いくら毎月数千万単位の収入を得ていても不健康では喜びは半減します。

また多くの方は「収入と健康は関係ない」と思っているようですがそれは大きな間違いです。

### 健康＝収入

です。

健康は収入にダイレクトに結びついています。

例えば「モチベーションがあがらない」

という問題も食べ物で解決することができます。

アドレナリンやセロトニン、ドーパミンなどのモノアミン神経伝達物質が正常に機能させればモチベーションは簡単に上げることはできるのです。

簡単に言えば、

## やる気が出ない＝栄養不足

多くの方は知識さえ身につければ収入が上がると思っていますが、それは大きな間違いです。

肉体面、感情面のクオリティも上げない限りは奇跡的な成功は訪れません。

## 成功＝肉体・知識・感情の進化

なのです。

すべてのスイッチをONにしない限りは大きな成功は訪れません。

今回はすべての土台である『肉体の進化』についてお話します。

私自身、様々なサプリメントや無添加のフルーツなどを毎朝摂取したり等行っており、健康に対しお金をかけていますが

今回のテーマは誰でも自宅でできる『究極の水』です。

これはビジネスにも共通していますが  
大事な事は何でも朝一番にやることです。

1日の中で最も意志の力が高いのが朝です。

朝起きたすぐは余計な邪魔も無く  
何でも朝から集中して物事を取り組むことができます。

会社が終わってお酒を読んだ後では  
意志の力を使いきってしまい  
大切な事を行う余力がなくなります。

大切な事は何でも朝一番にやるのが  
最も成功を早めてくれます。

とにかく何を差し置いてもやって欲しいのが  
朝にクオリティの高い水を飲むことです。

**私達の身体は70%が水で出来ています。**

血液も水です。

その70%の水分が汚れていたら  
残りの30%をどんなに頑張ったとしても  
健康になることは程遠くなってしまいます。

逆に言えば70%の水分さえクリアしていれば  
病気の大半はクリアできるのです。

30%を一生懸命努力するよりも  
70%の水のクオリティを上げた方が早いのです。

しかしただ水を飲むだけでは勿体無いので  
私は以下のモノをブレンドした水を飲んでいきます。

### <水フォーミュラー>

- 1 : 500mlの冷たい水
- 2 : レモン1個（もしくはライム2個）
- 3 : 鷹の爪（飲める限界まで）
- 4 : ヒマラヤ岩塩（小さじ一杯）

このフォーミュラーの水を飲むと腸内洗浄と腎臓洗浄が  
同時に行えます。

腸内洗浄、腎臓洗浄って何？

という人もいると思いますが  
洗浄はすべての健康のスタート地点です。

簡単に言えば、栄養分を吸収してくれるのが腸の仕事です。

もしあなたが究極のサプリメントを手に入れて  
それを毎日のんだとしても、腸が宿便まみれで  
汚れきっていたらその素晴らしい栄養素を  
吸収することができないのです。

食べ物や飲み物に気をつける前に  
まずは吸収器官である腸を洗浄する必要があります。

水分、そして洗浄が第一ステップなのです。

まずはどこでも買い揃える事のできる  
レモン水から試してみてください。

レモンやライムは1個100円くらいすると思いますが  
それ以上の価値はあります。

腎臓が綺麗になるので、男性は一週間もやれば  
チンコがビンビンになります。

女性は最初は実感しづらいかもしれませんが  
腎臓が綺麗になるとお肌がキレになります。

むくみ、アトピーなども改善されます。

腎臓は、体に入ってきた毒素を尿や便にして  
排出してくれる仕事をしてくれます。

腎臓は『身体の名医』と呼ばれています。

唐辛子は限界まで入れて下さい。

私は大きじ2杯位入れますが  
恐らく最初は無理だと思います。

パラパラとうまんでいれるだけでも胃腸が殺菌され  
ゼンドウ運動により腸内が洗浄されます。

可能な限り入れてみてください。

レモン絞りがあった方が楽です。



100円ショップでも売っているのですが

受け皿がある方が便利です。

毎朝手絞りするのは面倒です。

ストレスをなくす事を少しでも考えておくことが  
毎朝続ける秘訣です。

ヒマラヤ岩塩はネットで検索したら販売されています。

どこで買っても同じです。

水はよく冷えた物を飲んで下さい。

冷たい水を飲むと腸がゼンドウ運動を行います。

簡単に言えばブルブル動いてウンコを排出してくれます。

「冷たい水は身体を冷やすので良くないのでは？」

という意見もあると思いますが  
ゼンドウ運動など様々なメリット、デメリットを計算すると  
どう考えても冷たい水の方が良いです。

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：ガラス瓶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**

こだわればキリがないほどお金もかかってしまいますが  
こだわりすぎると継続できなくなってしまいます。

なんでも継続するのがコツですので、  
始めはペットボトルの水からスタートすると良いと思います。

様々なものを紹介させていただきましたが  
どれもこだわってしまうとお金や労力がかかり  
あまり無理をし過ぎると続かないので  
個人的には手軽に揃えられる

1：ペットボトルのミネラルウォーター（冷やしたもの）

2：ヒマラヤ岩塩

3：レモン

この3つをまず試して欲しいと思います。

1週間で身体や脳に変化が起こるのが実感できます。

レモン水を飲み終わった後は  
歯磨きと舌磨きをして下さい。

レモンは酸が強いので歯が弱い人は  
虫歯になりやすくなるので歯磨きは必須です。

舌磨きは、毛先がプラスチックな物は避け  
なるべく柔らかいものにしたほうが良いです。

あまりゴシゴシこするのではなく  
やさしくなでるように磨きます。

腸内が洗浄されると、免疫力もアップし  
風邪をひきにくくなったり、栄養がしっかり吸収され  
脳の回転も20代並に早くなります。

稼ぐアイデアもどんどん湧いてくるようになりますので  
ぜひ、腸内を洗浄することをまずは意識して下さい。

大事なことなので最後にもう一度だけお伝えします。

## 成功＝肉体・知識・感情の進化

です。

まずは一番大事な土台の部分

肉体の進化を徹底して行い

稼げる究極な肉体を手に入れましょう。