

＼病気と無縁になりたい方の為の／

# ヤング腸活メソッド



ヤング式自然療法

## 体の不調と腸の関係

ほとんどの不調や病気の原因は血液の汚れです。血液の汚れは主に体に合わない食事と腸内の老廃物(宿便)が原因です。

【血液が汚れることで起こる不調】病気全般・免疫力の低下・疲れやすい・めまい・抜け毛・痔・花粉症・関節炎・アトピー・皮膚炎など【宿便で小腸裏の神経や血管、リンパ管を圧迫することによる不調】頭痛・肩こり・腰痛・背中が張る・腕が上がらない・冷え性など【宿便が溜まり他の内臓を圧迫することによる不調】体のゆがみ・あばら骨の隆起・不妊など

【宿便が溜まりホルモンの分泌を妨げることによる不調】不眠症・情緒不安定

【胃腸の機能低下による不調】便秘・下痢・代謝の低下(痩せられない)・下腹がポッコリ・脱腸・胃腸の弱り

【甘いもの・添加物の常食】胃腸障害・気分の浮き沈み・炎症・脱力・花粉症等のアレルギー

【タバコやお酒】宿便が出て血液がきれいになると次第に要求が減る。

【ビール・ハイボール・炭酸・加熱した豆や芋・納豆・せんべい・パン・ごはん・ナッツなど】ガスっ腹・お腹の張り

### 【参考】1日の流れ

- 起床後:セルフ腸もみで腸をもみながら今日どんな自分でありたいのかをイメージする☆彡
- 宿便デトックスハーブをお水200cc~500ccと飲む。ハーブは6~7時間後に効いてきます。朝飲めばお昼ころから、夜飲めば午前中に行きたくなります。ハーブはお腹が痛くならない程度で3~4回の排便がおこる量を飲んでください。人によっては2回飲むなど調整してください。ハーブを飲んだら排出を促すために、いつもより多めにお水を飲んでください。
- 食事(ハーブより1時間以上空ける)1日トータルで生穀菜食50%以上。食事はお腹が空いたら。回数は特に3回と決めなくて良い。加熱していない水をこまめに飲む。
- 座り仕事の方は腸が停滞しやすいので時々立ってストレッチ。お腹を伸ばす、さする。
- 就寝前、自分の体に「今日もお疲れ様♡」と感謝を伝えて腸を揉む。楽しいこと実現したいことをイメージして笑顔になったら寝る♪

# ヤング式腸活メソッド

## ヤング式腸活メソッド 3つの実践

①腸の機能回復 ②宿便を出す ③生穀菜食

血液がきれいになる

自己免疫力が高まる

体が自分で治す



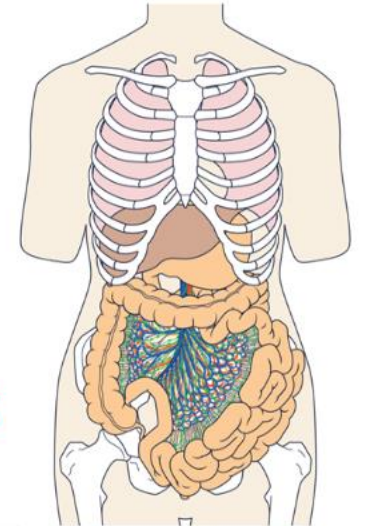
①腸を揉んで  
腸の機能を回復する

「蠕動運動の回復」

「宿便を碎き排出を促す」

「変形した腸をもとに戻す」

「小腸の裏の血管・神経・リンパ  
を刺激して循環がよくなる」



■ 動脈 ■ 静脈 ■ 神経 ■ リンパ管

②宿便デトックスハーブを飲んで  
小腸を洗い出す！



1日に3~4回出して1年以上出るくらい小腸内には宿便が溜まっています！！ハーブ(下剤)を飲むだけでは小腸の表面の汚れしか取れませんので揉んで崩してハーブで流す必要があります。

③生穀物+生野菜+生水の  
割合をグッと増やした食事！

まずは50%取り入れてみて！変わりますよ！！

例1. 一食の食事の半分量を生野菜と生穀物にする。

例2. 朝と夜を生野菜と生穀物にしてお昼を普通食食べる。

お肉が少なくなったり、生野菜を体が欲するようになります。

100%やったら難病といわれる病気や不調も消えますよ！

## 小腸の宿便を洗い出す“小腸デトックスハーブ0「ゼロ」”のご案内

ハーブと植物外皮が入った繊維豊富な「デトックスハーブ0」は、小腸内に長く溜まっている古便（宿便）と絡んで、体からスムーズに出るのを促します。飲む量や回数を調整して、1日3～4回以上の排便を目標に飲んでください。この製品は、消化器系（小腸および大腸）の解毒に役立ちます。

【原材料】キャンドルブッシュ、サイリウムハスク、モリンガ、ハイビスカスの花、ショウガの根、ニンニク、タンポポの根、イラクサの根、ターメリック、シナモン、甘草の根、エキナセアプルプレア根、大麦若葉、小麦若葉、アルカリ化植物性粉末、ココナッツ、コウジ、トウガラシ

【飲み方】朝や就寝前などの**空腹時**にティースプーン1～2杯を200～400ml程度のお水に溶いてお飲みください。多少コップに残りますのでさらに水を足してお飲みください。時間が経つと粘度が増し、飲みにくくなります。1日に3～4回の排便がない場合は一度に飲む量を増やしていただくか、1日に2～3回お飲みください。

【重要】食事の前後に飲むと、腸の汚れについて欲しいところが、食べたものに吸着してしまい栄養の吸収を妨げてしまいます。**食前でしたら1時間以上前、食後は2時間以上空けてください。**また薬を飲まれている方も、薬の飲むタイミングとハーブを飲む時間は1時間以上ずらしてください。妊娠の可能性のある方や、お薬を飲まれている方はかかりつけの医師にご相談ください。キャンドルブッシュに含まれている「センノシド」成分は腸内を刺激し、腸が伸びたり縮んだりする蠕動運動を活発化させ便意をうながします。センノシド成分の摂りすぎにより下痢や嘔吐の原因になりますので最初は少なめにお試しいただき少しずつ増減してください。

【以下の方は飲まないでください】

- ◆妊婦又は妊娠している可能性のある方。授乳中は控えるか、赤ちゃんの排便に影響がないか（下痢が続かないか）観察しながら少ない量からはじめてください。
- ◆本品に含まれる材料、センノシド製剤や下剤に過敏症の既往歴のある方。
- ◆急性腹症が疑われる方、痙攣性便秘の方（蠕動運動亢進作用により腹痛等の症状を増悪するおそれがあります） ◆ 12才以下の方。



# 『病気にならない食習慣』



宿便が溜まらないレシピ付き



ヤング式自然療法

## ヤング式自然療法の食事「生穀菜食 / YOUNG'S RAW FOOD」

生涯、健康でいる為に適した食事は「生穀菜食」であると長年病人と向き合ってきた中でわかりました。体にとって必要な栄養は生野菜と生の穀物から摂れます。

現代食は口に美味しい料理であふれていますが、それらを食べ続けていると不調や病気と縁が付きやすくなります。

ヤング式自然療法で勧める生穀菜食は、体に必要な栄養を摂りながら、小腸の解毒を促します。続けることで活力あふれる生涯を全うできることでしょ。

小腸の解毒を効果的にすすめるための3つのステップ。

ステップ1: 腸を揉む

ステップ2: 宿便とりのハーブを飲む。

ステップ3: 食事に生の野菜、生の穀物、非加熱の水の割合を増やす。

- ①朝起きたらお水を500cc以上飲みましょう。  
(加熱していない浄水器を通した水かミネラルウォーター)
- ②一日に生の穀物を大きじ3~8杯(70~120g)程度食べましょう。
- ③1日に野菜を生の状態で500g以上食べましょう。
- ④動物性食品、加工食品、揚げ物、甘いものを控えましょう。

上記は成人一人1日の食事の目安です。

体調・活動量・食欲により増減してください。

野菜は彩りよく多種類食べると栄養バランスが良いです。

3色以上、5種類以上を計500g以上。

食べ方はジューサーによるジュース、ミキサーによるスムージー、少量の水と野菜をミキサーにかけたペースト、おろし状、サラダ、和え物など食べやすく飽きないように工夫してください。

一般的な  
日本人の食事



長年食べて  
きた結果...



まずは50%取り入れてみましょう！



例①

【朝】スムージーに生穀物

【昼】おにぎりと浅漬けやサラダ

【夜】ごはん・味噌汁・サラダ・焼き野菜や納豆



例②

【朝】サラダに生穀物・バナナ

【昼】お蕎麦・とろろ・納豆

【夜】ごはん・野菜カレー・サラダ

【間食】果物・生玄米にレーズン・蒸した芋・おにぎりなど

100%取り入れたら腸が変わる！血液が変わる！体が変わる！



体が変わるコツ

★1日のトータル50%以上を生野菜と生穀物にする

★生水をしっかり取る

★肉・魚・動物性食品・揚げ物・添加物は避ける。加工が少なく、できるだけ複雑な調理でないものを食べると体も処理しやすい。



★砂糖や人工甘味料、添加物は取らない。

★食べるときは感謝して良くかんで食べる。

# 生穀物粉「なまこっこ」のおすすめの食べ方①

Young's Raw food

★加熱せず生の状態で、一日に大さじ山盛り3～8杯程度お召し上がりください

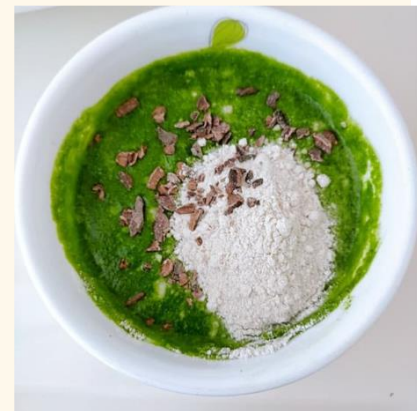
①野菜スムージーにミックス。老若男女が食べやすい栄養豊富な一品!

## 野菜スムージーの材料

(お子様向け) 緑の野菜…50g、熟れたバナナ…中1本(約90g)、水…150g、生穀物粉30g

(甘さ控えめ) 緑の野菜…100g、熟れたバナナ…中1本(約90g)、水…200g、生穀物粉50g

【作り方】野菜とバナナと水をミキサーで滑らかになるまで攪拌する。生穀物粉を足してミキサーにかけるか器に移してから混ぜて食べます。◆グリーン野菜はケール・小松菜・ほうれん草・セロリ・パセリ・春菊など旬の野菜をお楽しみください。◆野菜の種類や量はお好みで変更してください。◆作り立てが一番良いですが1日程度なら冷蔵保管して食べられます。(2食分作って、半分はタッパーに入れて冷蔵庫で保管するなど) ◆咀嚼して唾液と混ぜながら食べてください。



②野菜にかけたり、大根おろしやとろろ、豆腐に混ぜる

ドレッシングを和えたサラダに生穀物粉を適量混ぜるとシーザーサラダのような食感です。または、塩もみ野菜に和えたり、大根おろしや長芋をすりおろして生穀物粉を混ぜて、醤油を少し垂らして食べるのもおすすめです。絹豆腐と混ぜてごま塩をかけて食べるのも食べやすいと好評です。◆一口30回噛みましょう。



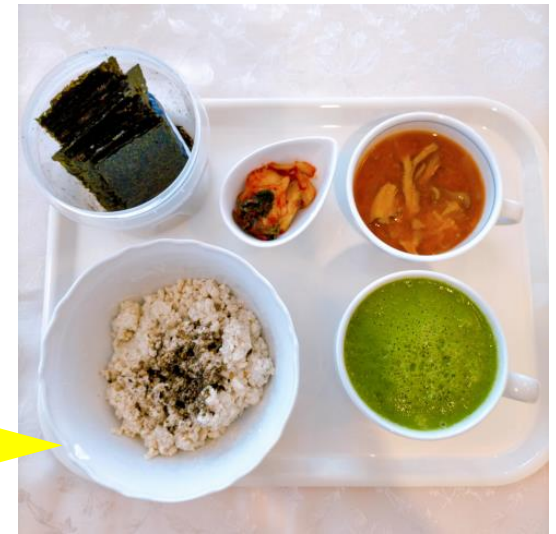
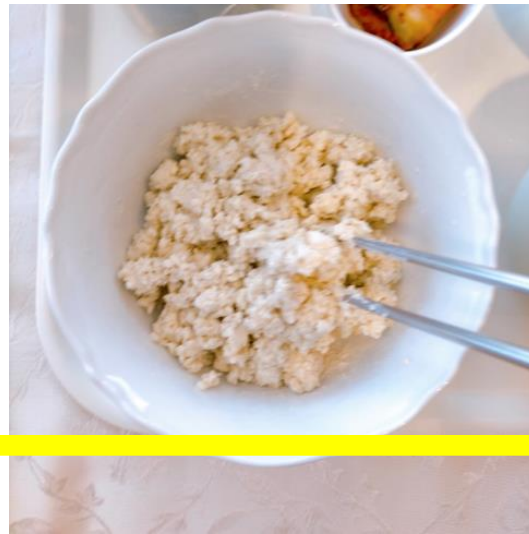
③ドリンクにして 生穀物粉に対して3～5倍の水を混ぜてドリンクとして飲むこともできます。野菜が不足している方は青汁の粉末も加えると良いです。お塩やハーブ塩を少量混ぜて飲むのもおすすめです。甘いものを欲するときは玄米甘酒や酵素ドリンクを少量入れてほんのり甘くしてゆっくり飲んでください。◆さらっと飲みやすいのですが、できるだけ噛むようにして唾液と混ぜながら飲んでください。



# 生穀物粉「なまこっこ」のおすすめの食べ方② 【なまこっこ豆腐ライス】

1食の目安:絹豆腐120gになまこっこ50gを混ぜてご飯の代用。

*Young's Raw food*



絹豆腐150gパックなら、なまこっこを70~80gが適量です。

ゴマ塩や無添加のふりかけをかけて食べるのもおすすめです。

エゴマの葉や海苔にキムチと巻いて食べるなどもおすすめです。

# 生穀物粉「なまこっこ」のおすすめの食べ方③

*Young's Raw food*

## 【あかもく入りなまこっこライス】

50gのなまこっこにあかもく粉末を3~5g混ぜて、お水を適量混ぜてご飯の代用とします。



無添加のふりかけを  
かけて食べる



エゴマの葉や海苔に  
キムチと巻いて食べる

なまこっことあかもく  
粉末は店頭とオ  
ンラインショップで  
購入できます



# 美味しいドレッシングがあれば生穀菜食も楽しい♪

## 薬味だれ

みょうが 3本  
しそ 5枚  
生姜 一片  
味噌 大さじ3

【作り方】みょうが・しそ・生姜をみじん切りにして味噌と混ぜる。味噌をしょうゆに置き換えて薬味醤油もおすすめ。

## ネギ醤油

長ネギか玉ねぎ 1/2個  
しょうゆ 適量

【作り方】長ネギか玉ねぎをみじん切りにして容器に入れ、しょうゆをひたひたまで入れる。みょうが、生姜、しそなど薬味を加えても美味しい。

薬味はデトックスを促します。薬味ダレはご飯にかけたり、茹でた麺に和えたり、サラダや豆腐、蒸し野菜にかけたり、お湯で割ってスープになったりと便利です。



## 野菜が全部美味しくなる♪YOUNG'S オイルドレッシング

醤油 100g  
太白胡麻油かアマニ油 20~40g (醤油によって加減ください)  
すりごま 5g  
ガーリックパウダー 少々

【作り方】容器に入れて混ぜる。輪切り唐辛子やカレー粉を加えるのもおすすめ。油は低温圧搾のものを選びましょ。



+ 味噌



+ 醤油



# 野菜レシピ♪

## 生ブロッコリーのサラダ

ブロッコリー	1/2株
キャベツ、またはケール	1枚
アボカド	中1個
塩	適量
カレー粉などのスパイス	適量

【作り方】ブロッコリーとキャベツを粗めにカットしてビニール袋に入れる。塩とスパイス（ガーリックパウダーやカレー粉など）を加えてしっかりした味をつける。袋ごと少しもむ。アボカドを加えて混ぜる。



## サラダについて

- ・新鮮でみずみずしい野菜を選ぶ。自然農法だと良いがあまりこだわりすぎると続かないので、近所のスーパーで美味しく感じる新鮮な野菜を良く洗って食べる。
- ・1日に3種類以上、なるべく色がちがう野菜を摂る。1週間単位でいろんな野菜を食べるようにする。
- ・体に溜まった老廃物を出しやすくする食材を取り入れる⇒緑の濃い野菜・大根・ネギ類・薬味・きのこ(加熱スープに入れます)
- ・サラダはまとめて作ってビニール袋に入れて空気を抜いておく。2日ほど色も味も変わりにくい。(下の写真参考)



# 動物性のデトックスを促すスープ3種!

◆切干大根の毒だしスープ・切干大根 20g・水 500cc (好みで干し椎茸 5g) 醤油と塩 適量

【作り方】鍋に材料を入れて15分から30分ほど体が美味しいと思う濃さに煮だします。器に汁のみ入れて、そのままか、美味しく感じる程度の醤油、もしくは塩を入れて飲みます。アトピーや皮膚の不調が出ている方はまずは1週間毎日飲んでみてください。



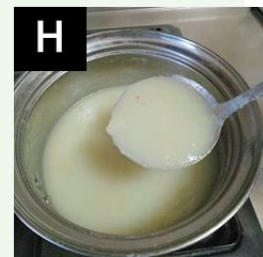
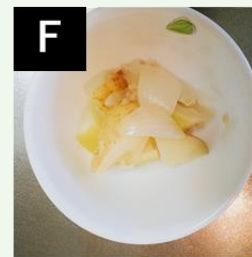
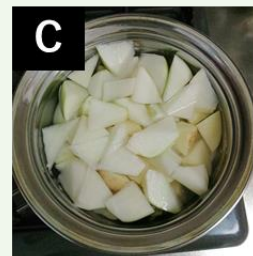
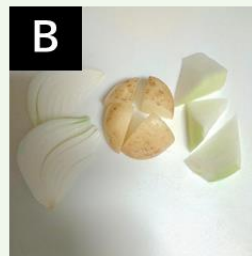
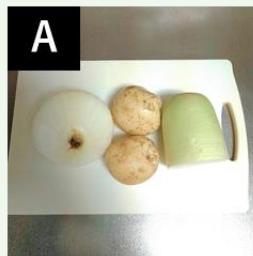
◆毒だしオニオンスープ・切干大根 10g・玉ねぎ 300g・えのき 100g  
・水 1L・塩 3g・しょうゆ 適量

【作り方】切干大根や玉ねぎは動物性のデトックスを促します。しょうゆ以外の材料を鍋に入れて、30分ほど煮ます。しょうゆを適量加えて味を調え、なじむまで煮ます。にんにくを2片スライスして入れてもコクがでて美味しい。



◆白い野菜のスープ・玉ねぎ 大玉1個分  
・じゃがいも 中2個・大根 10cm・塩 適量  
・お好みでニンニクや生姜を入れても良いです。

【作り方】①野菜を一口大にカットします。(写真B) ②鍋に入れてひたひたのお水を入れます。(写真C) 塩をひとつまみ入れて中火で煮ます。沸騰したら弱めて30~40分煮ます。野菜が柔らかくなって甘みが汁にしっかり出たら完成です。(写真D) ③まず野菜の煮汁を好きなだけ、美味しく感じるだけ飲みます。この汁が体に溜まった毒素の排出を促します。



塩・コショウを足して飲んでも良いです。(写真E) ④煮た具材はそのまま食べても良いです。塩・コショウをかけたり、ネギ醤油をかけたりすると美味しいです。(写真F) ⑤残った野菜と汁をブレンダーにかけると(写真G)ポタージュとしても楽しめます。味付けは好みで塩・醤油・味噌・カレー粉などを適量入れてください。(写真H)

1日の食事の  
**半分以上を**

**生の野菜や  
生の穀物にすると**

宿便が出やすくな  
ります！

例えば…

食事の半分以上を  
**非加熱**

非加熱：生穀物粉とサラダ



加熱：豆腐と野菜スープ

非加熱の7割が  
**生野菜**



非加熱の3割が  
**生の穀物**



## 【ある日の生穀菜食ランチ】



食べたことないし…

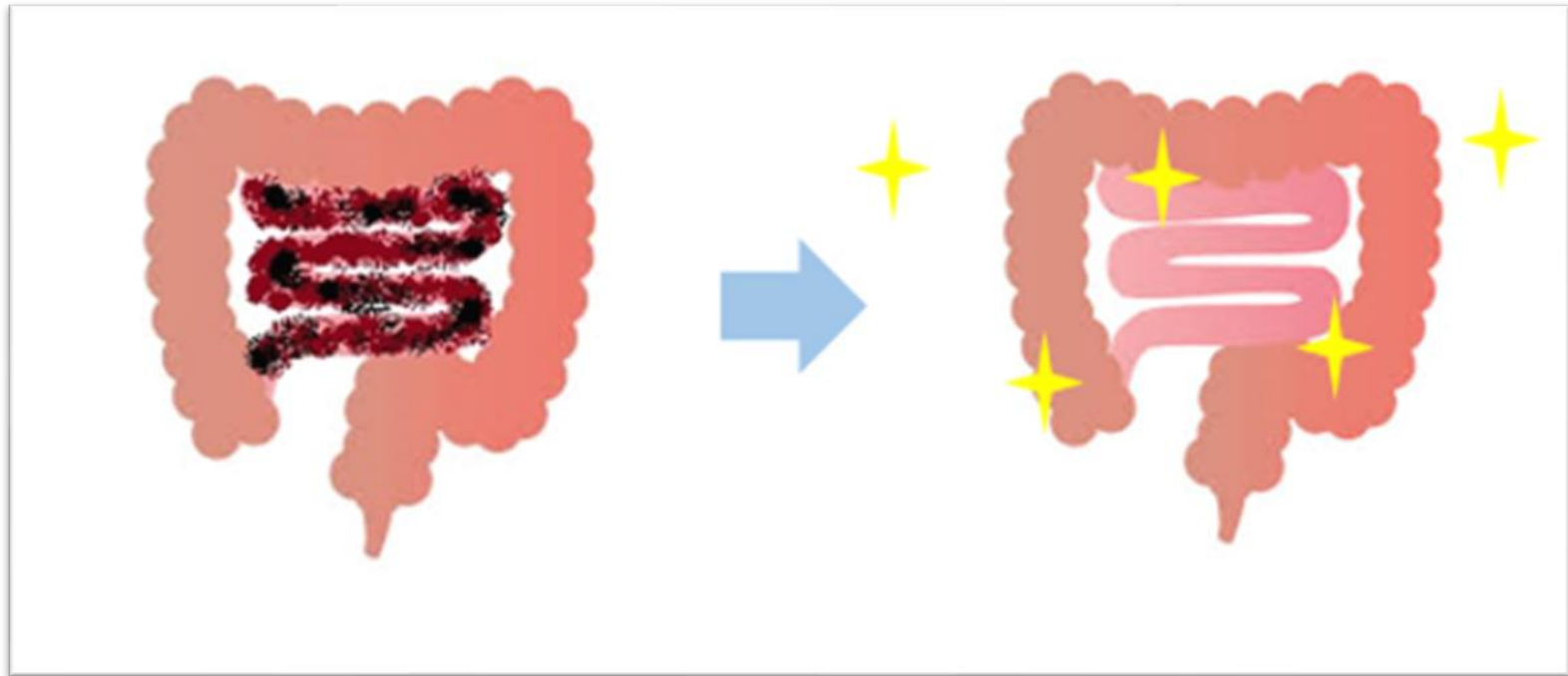
美味しいの…？

**【生穀菜食体験】を  
ご利用ください！**

数回食べたら習慣化  
できますよ♪



1日1日、宿便(すくべん)は溜(たま)まっていきます。  
やるなら今日(けふ)から始め(はじめ)ましょう♪



おさらい(おさら)いです 🙌



# ヤング腸活メソッド 3つの実践

- ①腸の機能回復 ②宿便を出す ③生穀菜食

↓  
血液がきれいになる

↓  
自己免疫力が高まる

↓  
体が自分で治す

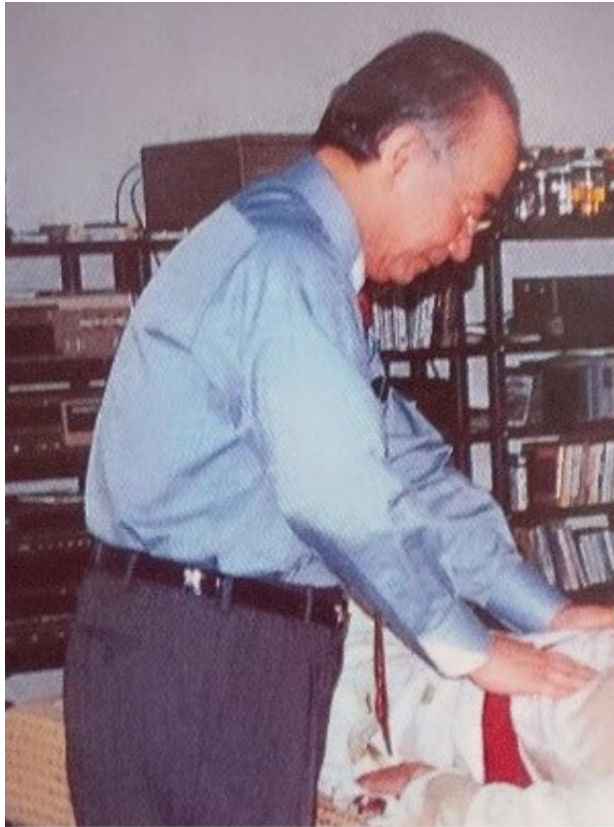


続けると

「自分の健康は  
自分でコントロール  
する力」が身に付きます！

一度身につけたら、生涯  
大きな病気になることは  
ありません。


5年後、10年後、**実践**したあなたと  
実践しなかったあなたは**どう違う**？



63歳



83歳

A photograph of an elderly male doctor with glasses, wearing a light blue striped shirt and a red tie, leaning over a female patient lying on a bed. The patient is wearing a black t-shirt and is looking up at the doctor. The doctor's hands are resting on the patient's abdomen. The background shows a window with white curtains and a bedside table with a phone.

**私も早く腸をキレイにしたい！  
健康になりたい！**

Q:次回はいつくればいいのか？

宿便が出ているか、食事が正しくできているかを見たいので2~3日後がおすすめです。

Q:どのくらい通えばいいの？

**10回**ほど通うと、食事の習慣が身に付きやすく、小さな不調を手放す方が多いです。

Q: 体質を改善したいです

体質改善には**お年の数以上の**  
腸もみがおすすめです。  
(40才なら40回以上)



Q:どの頻度で通えばいいの？

ひと月目は週に2~3回  
腸を揉むと宿便が出やすくなり  
体が変わりやすいです。

体も壊れてから治すのは大変です。  
壊れないように今から始めましょう♪



自分も健康になりながら  
腸もみみの技術も習得  
コースもあります！

# 自分も良くなる×仕事にできる 「腸もみ技術習得コース」



- ◆腸もみ40分+練習×30回
  - ◆生穀菜食ランチ×3回
  - ◆LINEで質問サポート
- 期間：6か月

## 心編

体と心はつながっています。心は体に現れ、心の悶え（つかえ）をとることで体の悶えもとれることがあります。

縦横十字の関係：縦（先祖・両親）の関係と横（夫婦や兄弟）の関係を变えるには自分の心を変えるだけで良いです。例えば家族に挨拶・感謝する・毎日感謝の言葉をかける。お墓参りや神棚、ご先祖様に手を合わせる。

縦横十字の関係が良くなると、その他の人間関係も良くなっていくので不思議です。まずは自分が笑顔でいられるよう心掛け、次に身近な家族がいつも笑顔でいられるよう自分がどう有ることが出来るか意識してください。

「腸の宿便」の他、「知識の宿便」、「心の宿便」があります。言えない気持ちをずっと抱えていると腸も硬くなります。ノートに書きだすだけでも良いです。腹に抱えたままは良くないです。



腸の宿便

知識の宿便

心の宿便