

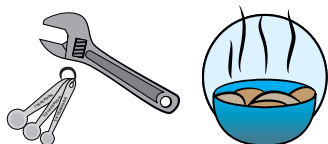
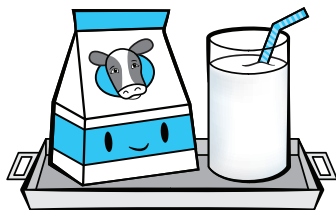
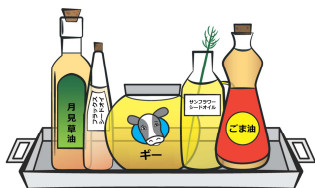
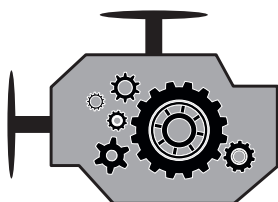
ボディガレージ



ミネラルと片頭痛、
鼻炎、消化の解決法本

JORY ANICK

ボディガレージ



目次

- 前書き
 - 「体の整備士」になる
- 食生活で健康な体を手に入れる
 - 科学的食生活管理法
 - 蒸留水
 - 牛乳は完全食材！
 - ミネラルのなぞを完全解明
 - 『マイミネラルズ』アプリ
 - 『マイミネラルズ』との生活
 - 生活とミネラル
 - 毎日のサプリ
 - ビタミンBの重要性
 - 油分を変える
 - 油分と認知
 - 消化と循環
 - 消化器官のお手入れ
 - 就寝前と睡眠
- 体と組織
 - 副鼻腔の健康 - ネティ
 - 副鼻腔の健康 - ナシャ
 - 組織のメンテナンス
- 血中毒素とデトックス
 - 重金属毒素
 - 調整概要
 - 調整レジメン
- レシピ
 - レシピの前書き
 - 食品の中の良薬
 - スパイスに含まれるミネラル
 - マメ科に含まれるミネラル
 - 野菜に含まれるミネラル
 - 豆類
 - スパイス
 - キノコ類
 - ボディガレージレシピ
 - ースープ
 - ーコンパウンド
 - ーメインディッシュ
 - ーパン
 - ーおかず
 - ーデザート
 - ードリンク
- 別表付録
 - A：日常記録用紙
 - B：ケーススタディ用紙
 - C：製品、サプリメントなど
 - D：ショッピングリスト
 - E：やることリスト
- 参考文献
- 著作権
- 索引

v2.0.4, © 2013-14 Jory Anick, All Rights Reserved

Jory Anick
ボディガレージ
第2修正増補版

Copyright (C) 2013-14 Jory Anick

ALL RIGHTS RESERVED.

This work contains material protected under international and federal copyright laws and treaties. Unauthorized reprints or unauthorized use of this material is prohibited. No part of this work may be reproduced or transmitted in any form by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system without express written permission from the author.

■著作権に関するご注意

この著作は、その著作権および著作権者の権利がベルヌ条約、万国著作権条約などの国際条約または国内の法規により保護されています。著作物を複製は、個人的にまたは家庭内で使用する目的に限り許されます。前記の目的を超えて、著作者の了解なくこれを複製（データ形式の変換を含む）、改変、複製物の譲渡、ネットワーク上での配信などをおこなうと、「著作権侵害」「著作者人格権侵害」として損害賠償の請求や刑事処罰を受けることがあります。本製品を使用して複製などなされる場合には、著作権法を遵守の上、適切にご使用を心がけていただきますよう、お願いいたします。

bodygarage Press
231-6897 Chemin Cote St Luc
Montréal, Québec, Canada H4V 2Y4

ISBN 978-0-9937038-9-8 (Digital pdf)

Printed in Canada

ご使用上の注意



この著作また付属のソフトウェアは、専門医のアドバイスに代替するものではありません。また、専門医の診断や処方に代替するものでもありません。注意が必要な症状をお持ちの方は、専門医にご相談ください。

本著作及びソフトウェアの関係者（他の利用者も含む）は、あなたに対して一切責任を負いません。あなたが、本著作及びソフトウェアを利用（閲覧、投稿、外部での再利用など全てを含む）する場合は、自己責任で行う必要があります。利用の結果生じた損害について、一切責任を負いません。

本製品に保証はございません。

もしこれらの文言にご同意頂けない場合は、著者に連絡をし、返金についてお問い合わせください。

本著作及びソフトウェアの制作者は、公開当時に記載内容を正確にするため最善の努力を致しましたが、間違い・脱漏・この情報利用による結果に対して責任を負うものではありません。

前書き

私を長年悩み続けた持病の偏頭痛は2009年には悪化し、視力と聴力に影響を及ぼすようになりました。x線CTスキャンでも原因がわからず、また神経神経内科の専門医も具体的な治療法を提案できない状況でした。私は使命感を持ち、自分で治療法の追求を始めました。



これらの経験を通し、異文化の食品や健康法を研究として、多くの書籍や海外の食品を輸入し、自ら試しました。研究の結果、「共通する何か」を発見し、そこから得た健康に関する新しい思想を日々の生活に取り入れるようになりました。



長年の研究と「実験」の結果、私は体を衰弱させていた偏頭痛から開放し、また腹部、胸部、また血脈洞（壁の薄い血管）の問題も解決し、私の体は以前よりも軽くなりました。



この本は、最新のトキシコロジー（毒物額）とアーユルヴェーダ（漢方と並び東洋医学の双璧をなすインドの伝統医学。ヨガもこれの一部です）、また漢方学を導入した、体のメンテナンスを実践するための本です。

手引書、レシピ本、ソフトウェア・プログラム、そしてデトックスの手引きとして、さまざまな用途で読者の皆様がこの本を役立て下さることを願います。

ジョリー
2013年

「体のメンテナンス」にご興味の方は、

次のページへ

偏頭痛をお持ちの方は、

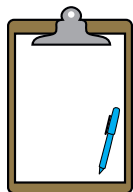
24 ページへ

食生活を通じ健康な体に

「体の整備士」になろう

より健康的になるための第一歩は、「体の整備士」になることです。整備士になるためには、なにが良く、なにが悪いかを判断する必要があり、その為には知識が必要です。食事、食品をきちんと管理し、毎日丁寧に整備し

てあげることが大切です。



整備士の本業は、科学的な手法を採用しております。簡単に言うと、**記録をとったり、記録から色々考えて、より良い方法を見つけることです。**「体の整備士」も、何があなたにどんな効果を与えるか記録し、記録から知識を蓄積します。この本には、付録に「**体の整備記録ノート**」がついていますので、ぜひお役立て下さい。



ボディーガレージでは以下のキーポイントが示されています。



重金属の毒素は偏頭痛などの要因になります。この本を使って毒素を検出し、**血液と内臓をデトックス**しましょう。



ミネラルは、人体に不可欠な栄養素ですが、**現代人の食生活に不足しがち**です。ミネラルを補給すれば、偏頭痛やその他の病気を**治療**できます。



油分の質と量はあらゆる側面で健康に影響を及ぼします。この本で、油分の適切な摂取量と摂取内容を**学び**ましょう。



酵素（エンザイム）と善玉菌は、食物の消化に不可欠です。**消化不良**はこれらにより簡単に解決できます。



食生活は人体に多くの影響を及ぼしますが、食生活の改善は難しくありません。テクノロジーの最先端を集めた最新機器などなくとも、**簡単により健康的な生活を送れます。**



頭痛は有毒重金属、ミネラル不足、脳の血管が脂肪で詰まることが主な原因です。

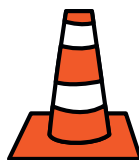


悪い脂肪を取り除き、良い脂肪を蓄える。



健康の秘訣は、**予防**です病気になってからではなく、**なる前が**大切です。

優れた「体の整備士」になるためには、「食べる食品」、「飲む飲料」、「住む環境」をきちんと管理しなければなりません。



食生活で健康な体を手に入れる

科学的食生活管理法



ここでいう科学的食生活管理とは、**いつ何を食べるかを管理し、体調を最も良い状態で保つこと**をいいます。食後の体調を記録し、それに従い体調を良くするものを食べましょう。



食物は、あなたに適したものの、栄養素を与えるものでなければなりません。本当に必要な食品は、体調を整え、変調を防ぎます。以下がその構成要素です。



鉄分、食物繊維、たんぱく質

パン、牛乳、スパイス、シーズニング、果物、野菜、豆果類（えんどうなど）

ビタミン、ミネラル

マメ類、ミルク、スパイス、シーズニング、果物、野菜

脂質

ごま油、ギー（澄ましバター）



鉄分、食物繊維、たんぱく質は、**豆類**から摂取できます。豆類の代表は、えんどうですが、他にも、クローバー、ダイズ、レンズマメ、ルピナス属、メスキート、イナゴマメ、ラッカセイなどがあります。



ムング（豆）は、消化しやすく、たんぱく質、鉄分と食物繊維が豊富です。**肝臓を強くする漢方**として使われています。



レンズ豆とスプリットピーは、たんぱく質、鉄分と食物繊維が豊富です。



木の实と種は一般的にたんぱく質、鉄分と食物繊維が豊富です。**またミネラルの豊富さも特筆すべき特徴です。**

ビタミンとミネラルは、どのような食材に含まれているかさ覚えていれば、簡単に摂取できます。



スパイスとシーズニングは、非常に健康的な食材で、アユルベータ医学（インドの伝統医学）の中心的存在です。**コショウ類、クミン、しょうが、コリアンダー、ヒン（アサフェティダ、ヒングとも呼びます）、フェヌグreek、フェネル、からし（種子）**などがあります。



きのこ類は、あらゆる栄養に優れ、また消化にも優しい食品です。**しいたけ、靈芝（れいし）、まいたけ**は、免疫を強くし、また血液をきれいにします。

脂質は種類さえ覚えてしまえば、簡単に管理できます。



ギー（澄ましバター）は、不純物が最も少なく、何にでも合う食材です。**最適な食材**と言ってよいでしょう。

ごま油をかけると、「風味」が増すので、ほんの少しの工夫でおかずがとても美味しくなります。**ビタミンが非常に豊富で、医薬品ともみなされています。**

食生活で健康な体を手に入れる

蒸留水

私達の体は純粋な雨水を飲むように出来てきます。海洋汚染や河川汚染が進み、水道水には浄水施設の多量の化学薬品が含まれています。きれいな水も、私の家庭に届くまでに、水道管を通らねばならず、グラスに注がれる頃には、**不純物**が入ってしまいます。

人体はその不純物を吸収することで、腎臓に**腎臓結石**として排泄されます。



家庭用の蒸留器

大気中の水分を浄化し雨にする**雲の過程を再現**することで、その問題を解決できます。

水を沸騰させ、水蒸気にし、その水蒸気を水することを蒸留と言います。

蒸留された水は、細菌や不純物が除去されており、これにより雨水と同じ水を飲むことが出来ます。

純度が高く安定した蒸留水は製薬会社でも使われています。

蒸留器はご家庭でも使用可能です。「家庭用蒸留器」などの単語で検索しましょう。お値段は2時間ほどで3リットル蒸留するものが、1万円～2万円くらいです。



水道水に含まれる3ヶ月分の不純物

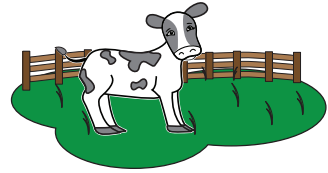


みんな一家に一台
蒸留機を買おう



食生活で健康な体を手に入れる

牛乳は完全食材！



wikipedia- フリー百科事典より引用

（牛乳は）生まれたての哺乳類が他の食物を摂取で
きるようになるまでの間、子供の成長に見合った栄
養を獲得できる最初の源となる

牛乳は、重要なたんぱく質、ビタミンD、ビタミンB2、ビタミンB12、カルシウム、りん
など、成長に不可欠な多くの栄養素を含んでいます。バランス食品であるため、きちんと
した食事を取れない幼児の一般的な自然食品となります。



牛乳と果物は、**良性脂質と酵素**により、他の食品を消化する手助
けになります。



1 カップの栄養素：

栄養素の真実	
一食の量 244g	
一食辺りの量	
カロリー146	脂質から 71kcal
一日の割合	
総脂質 8g	12%
飽和脂肪酸 5g	23%
トランス脂肪酸	
コレステロール 24mg	8%
ナトリウム 98mg	4%
総炭水化物 13g	4%
食物繊維 0g	0%
糖 13g	
たんぱく質 8g	
ビタミン A	5%
ビタミン C	0%
鉄分	0%
カルシウム	28%
一日の割合は 2000kcal の食生活を前提に計 算しております。必要カロリー量によって個 人差があります。	
NutritionData.com より	

ミネラル		
		一日の割合
鉄分	0.1mg	0%
りん	222mg	10%
カルシウム	276mg	28%
カリウム	349mg	10%
亜鉛	1.0mg	7%
マグネシウム	24.4mg	22%
セレン	9.0mg	13%
ビタミン		
		一日の割合
ビタミン A	249IU	5%
ビタミン B1	0.1mg	7%
ビタミン B2	0.4mg	26%
ビタミン B3	0.3mg	1%
ビタミン B5	0.9mg	9%
ビタミン B6	0.1mg	4%
ビタミン B9	12.2mcg	3%
ビタミン B12	1.1mcg	18%
ビタミン D	97.6IU	24%
ビタミン E	0.1mg	1%
ビタミン K	0.5mg	1%
コリン	34.9mg	
ベタイン	1.5mg	

食生活で健康な体を手に入れる

ミネラルのなぞを完全解明



「**人体に不可欠な栄養素**は、食事によって得られるものだ。なぜなら、人体がそれらを自らの体内で十分に、または全く生成できず、通常の新陳代謝が不可能になるためである。最も一般的なものは、アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラルである」

- "THE MINERAL DEPLETION OF FOODS" より

ミネラルは、**隠れた必需品、人体の活動全てに必要な栄養素**です。人体の一部が何らかの資源を必要とするとき、活動を支える資源は、ミネラルの血液保存庫から捻出されます。**ミネラル欠乏は健康被害を**

もたらし、また免疫システムがミネラルを速く消費するため、常に十分な量のミネラルが摂取されていることを確認しましょう。

動物はミネラルが欠乏すると、特定の植物を探します。味覚と視覚を使い、どの植物がいつ必要なのかを学びます。そこから学び、混合ミネラル飲料を販売している会社があります。味覚でどのミネラルが必要かを判断するのは簡単です。試験したサンプルが甘ければ、それがあなたに必要なものです。試験の結果、あなたに必要なミネラルがジュースとして届けられます。**ミネラル不足由来の頭痛なら数時間のうちに治るでしょう。**



ボディバイオ
リキッドミネラル

ミネラル 推奨量 (日)	効能と関係器官	推奨食品
1 カリウム 4.7g	骨格、心臓血管、神経、腎臓、消化、健康な細胞機能	じゃがいも、ほうれん草、コリアンダー、バジル、ウコン、キノコ、オレンジ、バナナ
2 亜鉛 8mg	免疫、生殖、発達、前立腺、主要な酵素補因子	ピーナッツ、にんにく、ゴマ、きのこ、カルダモン、バジル
3 マグネシウム 420mg	代謝、筋肉、心臓血管、神経、主要な酵素補因子	ピーナッツ、ホウレンソウ、ジャガイモ、バジル、フェネルシード、クミン、ゴマ、ココア、ブラジルナッツ、カシューナッツ、アーモンド
4 銅 2mg	結合組織の維持、骨格、免疫、赤血球産生、鉄の吸収、皮膚、毛の色素	しいたけ、ココア、ゴマ、ピーナッツ、カシューナッツ、ヒマワリの種、ジャガイモ、マッシュルーム
5 クロム 35mcg	酵素補因子、グルコースと脂肪の代謝	胡椒、酵母、バジル、フェヌグリーク、クローブ、コリアンダー
6 マンガン 2.3mg	代謝、骨格、治癒、コラーゲン形成	紅茶、クローブ、シナモン、カルダモン、生姜、ピーナッツ、にんにく、ほうれん草、ヘーゼルナッツ
7 モリブデン 45mcg	尿酸の銅の吸収と生産	ひまわりの種、小麦粉、穀物、豆、インゲン、バジル、ゴマ
8 セレン 55mcg	酵素補因子、甲状腺ホルモン産生、肌、髪と爪の生成	ブラジルナッツ、マスタードの種、椎茸、生姜、コリアンダーピーナッツ、インゲン豆、にんにく、アスパラガス
9 ヨウ素 150mcg	甲状腺ホルモン生成、エネルギー代謝	海藻、ココナッツ

食生活で健康な体を手に入れる

ミネラルのなぞを完全解明 2



「微量栄養素は、「微小」な量だけ必要だ。例えば、ビタミンやミネラルがそう
だ。セリウムは一日200mcg以内、カルシウムは1.5g以内でなければならない。セリウムは多量に摂取すると毒素になる。土壌にある90種のミネラルは不可欠だ」 – “THE MINERAL DEPLETION OF FOODS”
より

ミネラル 推奨量(日)		効能と関係器官	推奨食品
A	鉄分 8mg	血液中の酸素運搬	じゃがいも、ほうれん草、トマト、豆、豆またはスプリットピーのスープ、クミン、ターメリック、バジル、糖蜜、イチジク、ナツメヤシ、レーズン
B	リン 700mg	代謝、エネルギー生産、骨や歯の生成	パルメザンチーズ、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリー、ピーナッツ、豆、ゴマ、クミン、バジル
C	カルシウム 1g	骨の発達、筋機能、血液凝固	パルメザンチーズ、粉乳、乳、糖蜜、アーモンド
D	酸化カルシウム (石灰) 17mcg	骨の発達、筋機能	豆、スプリットピー、全粒穀物、パン、レタス、キャベツ、オレンジのスープ



閉経前の女性は、毎月ミネラル不足に悩まされます。

そのとき最適なのはチョコレート。適量の**マグネシウム**、**銅**を含み、退社、筋肉系、心血管系、**神経**を助け、食べ物を分解に貢献します。

鉄欠乏と銅とモリブデンとの関係性

鉄欠乏症は非常に一般的な症状です。サプリメントの投与量が増えるにつれ、摂取効率が悪くなります。

多くの場合、足りないものは鉄ではなく銅です。**鉄の吸収の一部は銅に依存し、銅の吸収にはモリブデンが関与します。銅とモリブデン、どちらが欠けても、鉄の吸収量は減ります。**

これを管理する最も簡単な方法は、液体ミネラルテストをし、サプリメントで不足を補うことです。

銅、モリブデン、鉄は、**カシューナッツ**、**ゴマ**と**レンズ豆**で補えます。



モリブデン



銅



鉄分



ミネラル補給は生理のつらさを抑えてくれます。



最適なミネラルの摂取量は、髪の毛や爪が速く伸び、免疫にも好影響をもたらします。

食生活で健康な体を手に入れる

『マイミネラルズ』アプリ



マイミネラルズは、ボディビオ社製のリキッド・ミネラルの使用をより便利するアプリケーションです。あなたのミネラル水準をボディビオ社製のリキッドミネラルのテストキットで検査し、結果をマイミネラルズに登録すると、サブリの服用量が、「カスタムレシピ」に表示されます。カスタムレシピに従い、ビタミンCジュースを用意し、あなたのためのサブリを作りましょう。サマリー機能では、不足しているミネラルなど、体内のミネラル値をご覧になれます。



サマリー機能

以下が表示されます。

- 総検査数
- 最後に検査をした日時
- ミネラル状態

デットクスモードをONにして、ミネラル値デットクスをしましょう。



ミネラルグラフ

過去の検査結果をご覧になれます。ミネラルグラフ数秒後とに更新されます。グラフタップすると、グラフのスクロールが停止・再開します。スワイプすると、スクリーンが変わります。



ミネラル検査

一番のミネラルから、カップに7mlほど検査液をいれ、味見をし、結果を検査画面から選んでください。検査液は吐き捨てても飲みこんでも大丈夫です。



カスタムレシピ

リキッドミネラルのカスタムレシピは、9つのミネラル検査が終わり次第表示されます。表示された数字の分だけ、各ミネラルをビタミンCジュースに混ぜてください。



データ管理

データはお使いの機器に直接保存されます。もし一から始め直したい場合には「全てのデータを消去する」ボタンを押して下さい。

お知らせ

デットクスモードがONの場合、マイミネラルズは3時間ごとに検査のアラームを鳴らします。残り時間を維持するには、マイミネラルズを閉じてください。



マイミネラルズは、App Storeから無料でダウンロードできます。

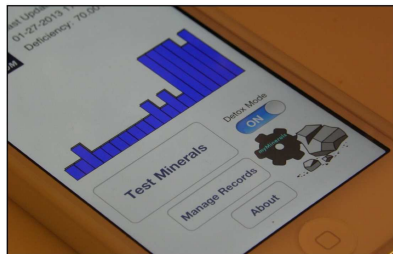
食生活で健康な体を手に入れる

マイミネラルズとの生活



必要な全てのミネラルを食べ物から得ることが理想的なのですが、これは現代の食習慣でこれを実現するのは非常に困難です。マイミネラルズは、**ミネラル欠乏症への処置や重金属のデトックス**をする非常に便利なツールです。

ミネラルは甘い味がするのは、あなたの体はそのミネラルを必要としている証拠です。ミネラルがまずい（硬水やまずい水道水に似ている）か、全く味がしない場合、あなたの体は十分にそのミネラルを保持しています。ミネラルレベルは毎日変わりますが、本当に必要なミネラルは足りないままです。



ミネラル検査をするたびに、**結果をアプリに記録**しましょう。

体内ミネラル量のグラフが出来ます。恐らく、凹凸のグラフができます。

ある程度使用することにより空になるミネラルのボトルが出てきます。これがあなたに足りないミネラルです。



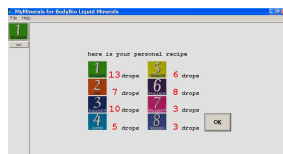
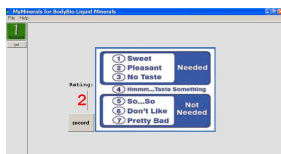
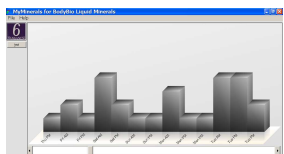
マイミネラルズを長く使うと、検査結果から**どの食品があなたのミネラル値に影響する**かがわかるようになります。.

何本ものボトルが空になる頃には、**今までとは比べ物にならないほど、自分の体を理解**できるようになります。

たとえば、その現在の食生活やライフスタイルでは、マグネシウムをほとんど必要としないことが**学べます**。また、カリウム、モリブデンの必要性が非常に高く、常に不足していることなども学べます。これらを学ぶことで、**食生活やサブリの服用量を自分に最適化**することができます。

例えば、安全かつ適度な量のカリウムとモリブデンを摂取しながら、マグネシウムを摂取しないことも可能になります。**注：食生活とライフスタイルの変化により、必要なミネラルは変化します。**

ミネラルの欠乏の治療のため、または**重金属デトックス（ミネラル水準が速いペースで変化している）**を継続している場合、**マイミネラルズのデトックスモードが ON** になっている必要があります。デトックスモードにすると、通常より貯蔵血液をより早く補充するために、カスタムレシピの摂取ミネラル量が増加します。また、マイミネラルズは**3 時間ごとの「ミネラル補給アラーム」**を設定します。



マイミネラルズ 32 ビットのウィンドウズでもご利用頂けます。

食生活で健康な体を手に入れる

生活とミネラル



人間の体とは、まるで超低電圧の機械なのです。



これを作動させるにはミネラルが必要です。ミネラルの必要量はリキッドミネラルのテストキットで確認できます。



野菜



レーズン



ピーナッツ



豆類



レンズ豆



スプリットピー



スパイス



牛乳

例えば、ついさっきまで美味しくなかったミネラルが急に甘くなることもあります。私たちの舌は、非常に優れた装置なのです。

少しの時間と工夫で、自分の「構造」について学び、それを効率的に運用することも出来ます。

食品に踏まれるエネルギーは、瞬時に利用可能なエネルギーに変化されます。何をいつ食べるべきかは、経験を積みればわかるようになります。

ここで手助けになるアドバイスを紹介します。

ミネラルを使用する活動：

内容	ミネラル	消費量
セックス	カルシウム、リン、カリウム、亜鉛、マグネシウム、銅	高
経口キレート バクチー 約 4g/日	いろいろ	高
日焼け	カリウム	高
熱疲労	カリウム	高
体操	カリウム、亜鉛、マグネシウム	並
頭の体操	セレン、銅	並
一日の断食	いろいろ	並

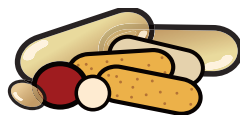
これらの活動が重なった場合、消費量が高くなります。またミネラルの急速な消費は頭痛やその他の症状を持たします。これらは食事やリキッドミネラルで補えます。

食生活で健康な体を手に入れる

毎日のサプリ



50年前と比べると、食品のビタミンとミネラルの含有量は著しく低下しており、**現代の食生活では不足しています**。よく練られた**サプリメントの服用プラン**は貯蔵血液を最適化し、既成のパケットを使うことで、この毎日の作業に単純化できます。



必要な栄養素	推奨量	主な用途
鉄分	8mg	血液中の酸素運搬
リン	700mg	代謝とエネルギー
カルシウム	1000mg	骨と歯の形成
カリウム	4.7g	健康的な細胞機能
亜鉛	8mg	免疫と成長
マグネシウム	420mg	神経と心血管
銅	2mg	鉄の代謝
クロム	500mcg	脂質と糖の代謝
マンガン	2.3mg	代謝と治癒
モリブデン	45mcg	酵素生成
セレン	55mcg	酵素コントロールと甲状腺
ヨウ素	150mcg	甲状腺ホルモン
ホウ素	3mg	ホルモン生成
ビタミンA	2500IU	視力、肌、骨
ビタミンB1,2,3,6	200mg(それぞれ)	エネルギー
ビタミンB5 (パントテン酸)	20mg	免疫
ビタミンB7 (ビオチン)	2mg	エネルギー生成
ビタミンB9 (葉酸)	4mg	アミノ酸同化
ビタミンB12	200mcg	血液生成
ビタミンC	2000mg	治癒、副腎、甲状腺
ビタミンD	2000IU	骨の形成と治癒
ビタミンE	400IU	抗酸化
ビタミンK	80mcg	血液凝固、肝機能
オメガ3,6,9系の油分	1000-4000-500mg	成長と認知機能
月見草油	1000mg (GLA 75mg)	成長と認知機能
コエンザイム Q10	60mg	エネルギー生成
イチョウエキス	60mg	成長、認知機能
高アシリンにんにく	1800mg	免疫

ビタミンBの重要性

血液のミネラル貯蓄のように、ビタミンの貯蓄もあります。特に、**ビタミンB群は、モリブデン、銅、鉄と関係し、エネルギーの生成をしています**。これら全ての栄養素が一緒に働いて、酸素を血液に送っています。そして、その欠乏は、**無気力、疲労、集中力の低下**につながります。また、酸素の欠乏は体全体に影響を及ぼします。**B-50コンプレックス**（最高でもB-50 x 3）を3時間ごとに服用すれば、ビタミンB群を高めることが出来ます。尿の色で体内のビタミンB群量を測ることができます。透明または薄き色の場合は、ビタミンB群が極端に排出されていないことを示します。

食生活で健康な体を手に入れる

油分を変える



油分は健康の要である。



油分は、成長器官を調整するのに使われます。最近の研究では、**油分の質と量が認知機能と密接に関わっていることが発見されました。**

現代の食生活では、油分は主に揚げ物、ファーストフード、ジャンクフードから摂取されます。怪しいものは、マーガリン、マヨネーズです。これらの"油"はかなり調整されており、多くの場合、それらを出荷過程や梱包を簡単にするために、**水素添加されています。**

これらの水素添加物はすぐに硬化し、体内に吸収されると、詰まりやねじれを高い確率で形成します。これらの食品の工業化は、一般的な健康問題を引き起こし、若者を病院通いにするきっかけの一つになります。これは、一世代前では前代未聞のことでした。

自分自身の整備士として、自身の体という精密機械に、どのような油をどの程度入れるかには細心の注意が必要です。しかし、難しいことは何もなく、必要な油分は、**オメガ3系、オメガ6系、オメガ9系とガンマリノレン酸（以下 GLA）**の4つの組み合わせに集中します。

オメガ3：主に魚由来の油分ですが、海洋汚染による水分中の水銀含有量の高さから、摂取法としては疑問があります。コールドプレスされた**フラックスシードオイル**が、ミネラルが多く、安定していて、また自然的なためオススメです。

オメガ6：主にヒマワリ、ブドウ、ペニバナの種由来の油分です。コールドプレスされた**ヒマワリの種**から作れた油がオススメです。

GLA（ガンマリノレン酸）：植物性食用油から少しだけ抽出できる、特別なオメガ6 脂肪酸です。コールドプレスの**月見草種子**の圧縮は、**免疫と組織疾患**に役立つことで長い歴史があります。

オメガ9：オリーブオイルに少量含まれています。最もナチュラルで安定しているのは、コールドプレスされた**ブドウの種**から抽出された油分です。



油は油を惹きつけます。悪い脂肪を追い出す最も良い方法は、良い脂肪を摂取することです。例えば、ごま油をスプーンですくって、口を含めると、歯について油分由来の汚れを簡単に取り除くことができます。同じことが、血液中の油分にも言えます。

この本は、以下の**液体オイルのみをオススメ**します。

1. **ギー**（澄ましバター）は、非水素添加のオメガ3、オメガ6を含む、**組織修復のレシピ**です。
2. **ゴマ油**は、非水素添加のオメガ6を含む、**組織修復のレシピ**です。
3. **ヒマワリの種子**から抽出した油（**オメガ6**）と**亜麻の種子**から抽出した油（**オメガ3**）を**4：1**の割合で混ぜたものの経口補給の発見は、**認知療法**の大きな一歩であるといわれています。
4. **月見草油**は GLA の補給になります。



詳しくはレシピのページをご覧ください。

食生活で健康な体を手に入れる

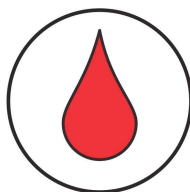
油分と認知

私たちの食物連鎖の中では、**オメガ 6 が高く、オメガ 3 が低くなっています**。この不適切な比率は、認知障害の原因の一つであると科学者によって考えられ、これらの**オイル比を調整すること**で、**記憶の改善、認知機能と適応能力の向上**につながることができるという研究結果があります。

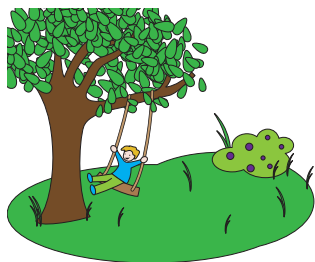


ボストン大学とイスラエルのハイファにあるパー・イラン大学の科学者たちが、この研究の先駆者です。1993 年と 2005 年の間に実施され **90 以上の研究の結論から、4 対 1 の比率でオメガ 6 オメガ 3 油の経口投与をすることが、認知障害の改善をすることが可能であるとわかりました**。

現代人の血液には、トランス脂肪、水素化物、および不自然な脂肪が含まれています。なお、**これらの血液脂肪は妊娠中に胎児と共有され、極端な不摂生は、胎児の学習能力の成長を阻害することがわかっています**。赤ん坊の視力や認知と理解に問題がある場合、**専門の医師によって血液の精密な検査をしてもらうことをオススメします**。

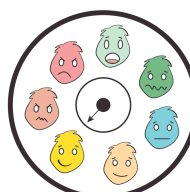


血液



4対1の割合で混ぜられた油を毎日に摂取することにより、わずか数日で症状の改善が伺えた事例も、専門医によって記録されています。

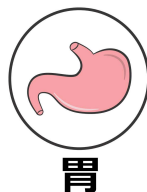
体の油分状態が改善すると、**気分が明るくなったり、より社交的になったり、また感覚器官や運動能力が向上するなどの変化が起こります**。
キャッチボール、パズルや、絵画や演奏などで、簡単な認知テストをしてみましょう。



気分

食生活で健康な体を手に入れる

消化と循環



体内に入る全てのものはいずれ体外へ出されます。料理のように、適切な材料、適量の水分、適切な温度、適切な調理時間は、より良い結果につながります。あなたの体も同じです。**消化器官の健康は、「出入」の割合を測定し、全てがきちんと正しいペースで動いていることを、確認することで調べられます。**



トイレを我慢することが健康に悪いということは、研究で明らかになっています。これは体外に排出されるものを体内に吸収してしまうからです。

消化器官はある種の機械ですので、働かせすぎないように注意しなければなりません。消化器官が働いている最中に、さらに食事を取ると、機械は休まず働かなければなりません。**消化器官に休息を与えるのは非常に重要なことです。**

もし体調を整えたいなら、以前食べたものを消化している最中に、更に食事を取ることはオススメできません。最低でも週に1日ほど、食事を2回ほど減らすことは、体に**ダウンタイム（体のシステムに休暇を設ける時間）**を与えるのに最適です。

胃は心身に大きな影響を与え、またその逆も然りです。

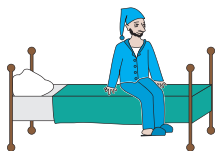


ストレスを受けているときは、胃酸が変わり、また食欲も細まります。ミルクを沢山飲むと、症状が和らぎます。



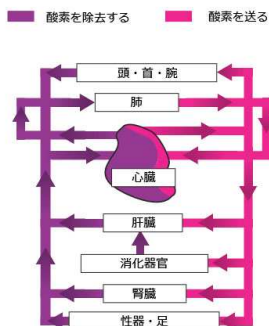
スパイスミルク*のレシピは、消化器官の自浄作用を刺激し、消化器官をきれいにします。**スパイスミルクを週間にすると、体調が大きく変わるでしょう。**

*レシピを参照



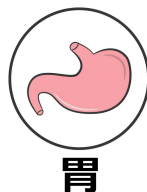
欧米では、多くの高齢者が寝巻きの一部として帽子や靴下を身につけます。

これは、末端の体温を高く保つことで、血液の循環を促進するためです。効果はすぐに肌に感じられるので、ぜひお試しください。



食生活で健康な体を手に入れる

消化器官のお手入れ



酵素は酸とアルカリで、果物やキノコ類に含まれます。

酵素には、他の食物などを**基質と呼ばれるものに分解する性質**があります。

きちんと体を整備すれば、長きに渡って**酵素を自らリサイクル**させることができます。



乳製品は、消化器官の健康に大きく貢献します。
ミルクのアルカリには、**胃産値を調整する性質**があります。



ヨーグルトなどの、**発酵乳製品**は、活性バクテリアを含み、**消化をスムーズ**にします。また、これらのバクテリアは、**胃酸値を下げ、悪玉菌を駆逐**します。



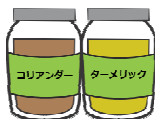
パイナップルや**パインアップル**などの**果物**は、**パパイン**や**ブロメライン**などの消化酵素を提供し、これらの酵素は消化器官に住み、**他の食物を消化**します。



マッシュルームや**まいたけ**、**しいたけ**、**れいし**などのきのこ類も**消化酵素**を提供します。これらは血液疾患やがんの治療に積極的に用いられています。



しょうが、**ヒン**、**カルダモン**などは、消化を規則的にしてくれます。また、それぞれ独自の**消化器官、刺激、保護、浄化作用**があります。



コリアンダーと**ターメリック**は、揮発性の油を含み、**消化器官に対してプラスの影響**を与えてくれます。また、血液に必要なミネラルを補給します。



各種コショウ類（**ヒハツ**（長胡椒）、**黒胡椒**、**赤唐辛子**、**グリーンペッパー**、**ホワイ**と**ペッパー**など）は、**消化を助ける酸になり**、血液中の脂肪の分解のために必要不可欠な**クロム**を提供します。



マスチックガムは地中海にある松脂の木で、**強いアルカリになり**、胃の病気のために何千年もの間使用されています。その発泡作用は体を楽にします。



チャワンブラシュは、蜂蜜、香辛料、果物の混ぜものです。
毎日ティースプーン一杯とるだけで、**ビタミンC**、**ミネラル**、**酵素**、**油分**を摂取できます。インドではしばしば、「不老不死の霊薬」と呼ばれています。胃や、血液、神経にオススメです。

食生活で健康な体を手に入れる

就寝前と睡眠

体には**生活リズム**が必要です。



刺激物、麻薬、アルコール、過度の光などの悪影響を受けない限り、**生活リズムは自然に調整**されます。

電子機器などから発生する**光には覚醒作用があり**、質の良い睡眠を得るためには、それらを遠ざけ、温かい飲みものを飲むとよいでしょう。

欧米では、Horlicks、Ovaltine など、**大麦麦芽**は長い間多くの人に親しまれています。長い一日の終わりにホットミルクに混ぜて飲むと、**リラックス効果**を得られます。

快適な夜を過ごすためには：

目が疲れているときには、光を弱め、快適な明るさに調整して下さい。

寝る前の数時間は、脳や体への刺激を控えてください。音楽、ゲーム、食事など。



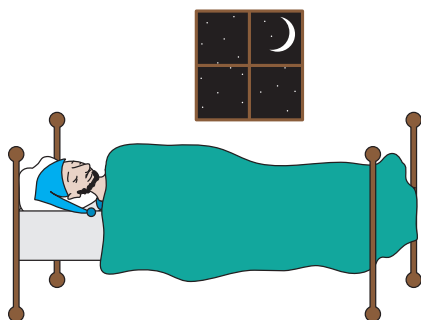
なかなか寝付けない方は、以下の**チェックリスト**をご確認ください。



1. **電源 OFF**：全ての電子機器の電源を切る。

2. **温かい麦芽ミルクを飲む**：またはシャワーやお風呂も効果的です。

3. **寝る前の読書（強すぎない灯りで）**：あまり興奮しないような本を。



体と組織

副鼻腔の健康 – ネティ



"ネティ・ポット"は、簡単にあなたの副鼻腔をきれいにすることができるアーユルヴェーダ（インドの伝統医学）の発明です。この**水差し**は暖かい滅菌水と純粋な非ヨウ素添加塩が入っており、鼻孔まで持ち上げます。図のように、頭を傾けて、ネティポットの先端を鼻に入れることで、重力で水が反対の鼻の穴へ水を流すことができます。この水は不純物を洗浄し、もう片方の鼻の穴から流しだします。**使う度に鼻がますますきれいになります。**下記がレシピです。

基本的なネティレシピ	
重炭酸ナトリウム（重曹等）	小匙 1/4
純粋な温かい蒸留水（非水道水）	1 カップ
コーシャ塩（非ヨウ素添加）	小匙 1/4

使用後は優しく、しっかりと鼻をかんてください。使用後のネティ・ポットは、**石鹼や洗剤などを使わずに洗い、乾かしてください。水のみで洗浄します。**ネティポットの塩は、料理用の塩と混ざらないように、別の容器に保管して下さい。

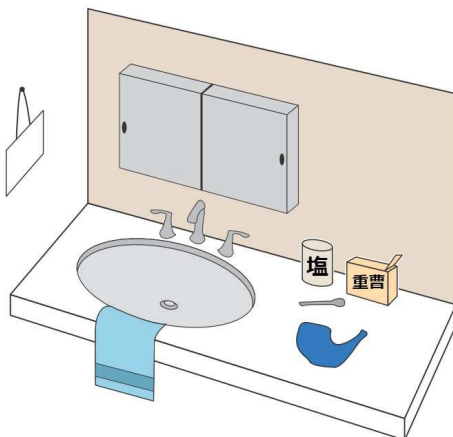
ターメリックを混ぜると、**風邪や副鼻腔の問題に効くネティポット**を作れます。

より良いネティレシピ	
重炭酸ナトリウム（重曹等）	小匙 1/4
純粋な温かい蒸留水（非水道水）	1 カップ
のきざみワコン	小匙 1/4
コーシャ塩（ヨウ素非添加）	小匙 1/4

1. 鍋で、1/2 カップの水を沸騰させ、塩、ターメリックを1 分ほど混ぜてください。
2. ターメリックは底に沈ませてください。1 / 2 カップほどの水をゆっくりとネティポットに移してください。
3. グラス内の水を、冷蔵庫に入れるなどし、ぬるま湯にして下さい。
4. ネティポットに出来上がったものを移してください。



蒸留機は、あなたの副鼻腔を健康に保つためにも役立ちます。

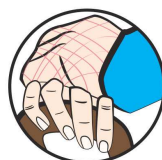


体と組織

副鼻腔の健康 – ナシャ

「ナシャ」は、アーユルヴェーダ用語で、「鼻に関する物事」を意味します。

ナシャ製剤は鼻腔組織修復に使用される薬用油です。



組織



ナシャのレシピは直接鼻や副鼻腔に投与されます。
後頭部をくっしよに置く形で横になり、**スポイトを使って、薬用油を15～20滴、鼻の中に入れます。**5～10分ほど頭を傾けて、薬用油が鼻の奥まで届くようにします。

ボディガレージ潤滑ナシャレシピ	
ごま油	小匙 1
ギー	大匙 2
小さい鍋で、ギーとごま油を低音で温めて、液体状になり混ざったら、冷やしてスポイトに移しましょう。 残った分は室温で1～2週間ほど保存できますが、ほうっておくと凝固するので、使用する際には湯煎して、良く振り混ぜてから使用して下さい。	

ショウブの根には、粘膜への吸れん作用があるとのアーユルヴェーダ医学で知られています。ナシャレシピとして投与する場合は、**副鼻腔真菌とそのポリープやその張りに対して効果**があります。

ボディガレージ慢性副鼻腔炎用ナシャレシピ	
乾燥ショウブ根	大匙 4
ギー（澄まし牛バター）	大匙 3
ウコン	小匙 1
蒸留水	1/4 カップ
ごま油	小匙 1
ショウブ根を粉状になるまで挽き、1/4カップ蒸留水に一晩浸します。 小さな鍋に、ギー、ごま油、ウコン、ショウブ根を水から弱火で一時間ほど温めます。出来上がったものを底の広い器に移し、冷蔵庫で浸します。硬くなったら、それをくだき、キレイな鍋で低音で温めます。水は捨ててください。液体状になるまで温めたら、スポイトに移してください。	



ご使用の際には、**鼻の穴から服用し、喉を通りそうになったら、飲み込まずに口から吐き出してください。**

立った状態で服用した場合、服用後は鼻をかまず、**鼻をすすってください。**活性成分が菌やポリープの上に行くので非常に効果的です。

毎日4時間毎に10日ほど続けたら、効果が現れ始めます。効果が出るまで、**菌類は常に増殖し続けているので、規則的な服用が重要**です。ポリープを除去した後でも、食品や環境、アレルギーなどにより、菌類が繁殖する可能性もあります。

体と組織

組織のメンテナンス

人間の皮膚は、適応性の高いスポンジ状のものです。他の身体システムと同様に、**組織自体の排出と再生を促すことができます。**

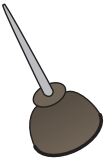


組織

プリン体が豊富な食品（発酵食品や肉全廃）の代謝は、便秘時に尿酸を生成し、血液に混入する可能性もあります。これらの構造物は、軟骨や皮膚に住み着き、**関節炎、リウマチ**または最悪の場合、**痛風**などの症状を引きこします。**ごま油**や**ニーム種子油**を、幹部に直接、できれば温熱パッドを当てて使用すると、**尿酸値を下げ、尿結石を細かくしたり、取り除いたりしてくれます。**

高尿酸値や尿毒症を防ぐために、**この本に書かれたレシピを定期的に服用し、トイレに行きたくなくなったらすくに行くようにして下さい。**

組織のメンテナンスの具体的な方法を下に記します。



ボディガレージ 組織のための食事	
純粹ゴマ油	大匙 1 0
ギー	大匙 1 0
1.小さな鍋で二種の油が混ざるまで低音で温めます。	
2.小さなガラスの容器に保管してください。	
3.必要に応じて使用してください。	

ニーム種子油は、非常に効果的な防腐剤および抗真菌剤で、多くの皮膚表面の病気を治療するための理想的です。



ボディガレージ組織を新しくするレシピ	
純粹ゴマ油	大匙 1 0
ニーム種子油	大匙 1 0
1.ガラスの容器で材料を混ぜてください。	
2.これだけで何時でも何処でも使えます。	

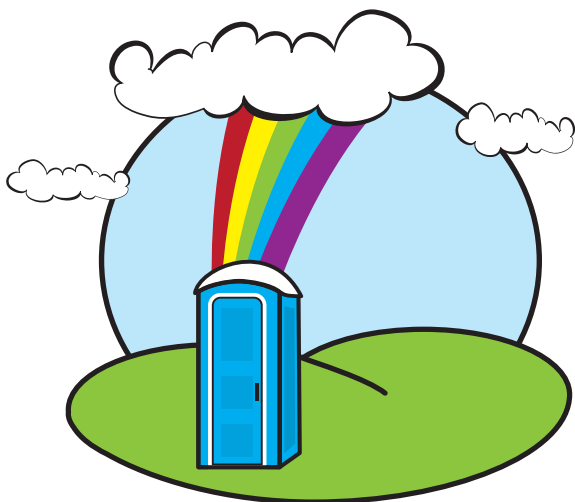
手に使うなら、コットン手袋に浸して寝る前にお使いください。新しいコットン手袋でも、製造段階で何らかの化学薬品が紺有している場合も有るので、あらかじめ洗ってから使ってください。

ニーム石鹸もありますので、お試しください。



また、防腐作用のあるニームを使用した**ガムや歯磨き粉**もあります。長くから多くの人に信頼されているニームの抗バクテリア効果で、あなたの口内環境を整えましょう。





ボディガレージ

血中毒素とデトックス



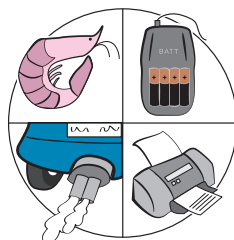
血中毒素&デトックス

重金属毒素



文明の近代化は、人体に大きな悪影響を与えています。**重金属**はありとあらゆる所に溢れ、その毒素による危険はすでに一般的なものになっています。血液中の毒素が多いと、**頭痛、偏頭痛、視界のゆがみ**などの症状や、また**精神へのあらゆる影響**が現れます。

血液中の重金属毒素は、**歯の詰め物**に含まれるアマルガム（水銀との合金、米国の当局では危険度2の毒素と認定されています）、**空気中のカビや、プリンターの塗料、自動車の一酸化炭素、充電機から出るガス**（充電機から変な臭いがしませんか？）、**タバコ、汚染海域の魚介類や塩、質の低い医薬品**などなど、全て挙げることなど出来ないほど、私達の生活は金属の毒に曝されています。



キレートは、液体からの金属やミネラルを抽出する（正と負の電荷の）磁気処理です。この同じプロセスが正常に血液中の有毒な重金属の除去に使用されています。また、「味覚」も毒素から守る機能です。自然食品だけを使った食生活を2〜3週間続けるだけで、血液毒性を純化させることができます。



血液中の重金属検査は、妊娠の検査同様、**ご家庭で簡単に行えます**。もし結果が陽性だった場合、**持病について一度考えてみたほうが良い**でしょう。

血液中の重金属検査

重金属の尿検査は、お近くの病院でも出来ますが、検査キットをネットで購入して、ご家庭でも行えます。お値段は 3000 円から、10000 円以内が相場です。



常にタイマーを使い、説明書に良く従ってご利用ください。



検査の24時間前は、医師から処方された薬以外の薬（サプリメントなど）の使用はお控えください。



正確な結果を得るためには、検査の48時間前は、ビタミンB群の服用はお控えください。



検査は、起きてから、飲食、また薬の服用前に行ってください。



もし重金属毒素の検査結果が陰性的場合も、**念のため6ヶ月後にもう一度検査を行ってください。**

血中毒素&デトックス



調整概要

調整プログラムは、消化、血液脂肪濃縮とともに、重金属解毒プログラムの相乗効果を生み出すように設計されています。



パクチー

重金属のデトックス&ミネラル補給

パクチーは、血流から重金属を除去するための最も効果的な自然な方法です。他の薬を服用しながら使用しても安全ですが、パクチーを消費するためのミネラルの分は補給する必要があります。ボディピオのキッドミネラルは、これを解決する最適な方法であり、一日の消費量に視覚化され、マイミネラルズで管理することができます。



にんにく

血のサラサラ化/血液の掃除

にんにくは、あらゆる養生法に、様々な理由から取り入れられています。にんにくは、血液循環を改善し、脂肪の代謝に役立ち、血流へ感染と戦う物質を運びます。また、消化を向上させます。



脂肪交換

この養生法は車の調整のようなものです。血中脂肪とそれらの適切な比率は、生成、記憶、認知や運動能力にとって重要です。適切な油の種類及び比率は、保守機能を提供します。「オイル交換」のように、肉体の動きをスムーズにするためします。



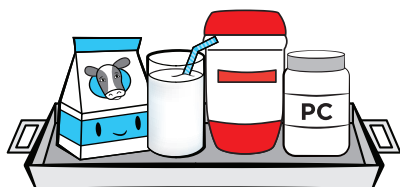
脂肪デトックス&粘膜修理

ホスファチジルコリンは、今世紀発見された魔法のような薬です。動脈硬化の専門医師、脂肪酸や毒物の専門医により、このリン脂質が、血中の脂肪硬化による詰まりや組織の破損を解決することができるという研究結果が多く、の文献に書かれています。頭痛を引き起こす、脳の血管閉塞の特効薬です。私自身も体験しました。



抗酸化剤

野ざらしの金属が錆びるように、体内の金属も酸素と結びつくと、錆びたり、体内で酸化をします。生物学的な酸化物は「フリーラジカル」と呼ばれ、血液中の電気信号をゆがめ、体内の仕組みを複雑に、信号の流れを阻害します。クローブ、濃色野菜、濃い薬物野菜、色の濃い果物や穀物の殻が、有効です。抗酸化物は毒素の除去に大いに貢献します。



血中毒素とデトックス

調整概要2



始める前にプログラムとレジメンをしっかりと読みください。

必要なものは事前に購入し、一旦始めたら終わりまでプログラムに沿って進めてください。

レジメン期間：21日

調整：14日

メンテナンス：7日



調整・レジメンのために、14日は休暇をとってください。

レジメンの経過は整理しながら行ってください。記録には以下のものを必要とします。



- 別表A（日常記録用紙）21枚
- 別表B（ケーススタディ）1枚
- この本、ボディガレージ



付属の「日常記録用紙」を使い、記録を詳細にとり、毎週確認して下さい。プログラムが終了した頃には、健康経過や体験を読み取ることができるようになります。



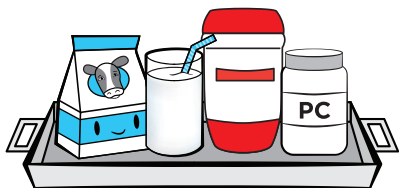
このレジメンは、シンプルに構成されています。レシピについては、ミネラルの豊富な食生活を提供するレシピの章を参照してください。多くのレシピを実験すればするほどいいです。



このレジメンを行っている最中は、アルコールを控えてください。



もし体調が優れない場合は、ミネラルの検査を行ってください。



血中毒素とデトックス

調整概要3



副作用

調整中は、人によっては気分が悪くなることもあります。

不健康な体ではしばしば病気であることに對して自覚症状がない場合があります。レジメンの効果が出る過程で、一時的に頭痛、体の痛み、筋肉の緊張、発汗、発熱、吐き気などの副作用が出る場合もあります。これは体内のものの流れが活性化し、健康に向かっている証拠です。

副作用は、2 - 3日から2 - 3週間に続くこともあります。これは体内の重金属量によりますので、個人差があります。この副作用は、あなたの体が大掃除をし、健康になろうとしている証拠です。



副作用を最小限に抑える方法



トイレに行きたくなったらすぐに行ってください。

もしトイレを我慢する癖があるなら、このプログラムはあなたに向いていません。体内に蓄積された金属類は、可能な限り早く体外に排出する必要があります。デトックス中、家にいるべき理由の大部分はこれです。

十分な蒸留水を飲んでください。



水分を十分とってください。デトックス食品は常に体内で働き続けます。十分な水を飲むことは、食品に含まれる成分を体の隅々に至らせる速度を上げ、不純物を効率よく除去してくれます。

- 牛乳またはフルーツジュースを飲んでください。
- 適度な運動を心がけてください。ストレッチだけでも大丈夫です。
- 規則的な生活をして下さい。スパイスミルク*を毎日飲み、ツリカツ*を食事に使ってください。
- 血液を循環させるために、帽子と靴下を着用し、暖かくして寝てください。

* レシピを参照

頭痛が起こったら、すぐにグラス一杯の蒸留水を飲み、その後ミネラルの検査をしてください。もし、必要であればミネラルの摂取もして下さい。デトックス中に起きる頭痛は通常の頭痛とは異なり、十分な注意が必要です。氷枕や、冷えピタ、冷凍食品をはさんだタオルなどを頭につけてください。

以下の場合にはプログラムを中止して下さい。



3日以上連続して、「日常記録用紙」の「体調」が3を下回る場合は、プログラムを一時中止して下さい。プログラムの間は気分が優れないでしょうが、3未満は深刻な状態です。調子がよくなったら再開して下さい。



もしこのプログラムを始めて丸2日以内腸の活動が規則的にならないのであれば、有害物質が再吸収されている可能性があるので、いったん中止して下さい。

デトックスを始める

別表Cの重金属検査に、22日目の分は空けて、記録してください。

血中毒素とデトックス

レジメンの調整

主な メンテナンス用レジメン (14日間)		
起床後	マルチビタミンパケット (ガイドラインについてはP15を参照) コエンザイムQ10 100mgカプセルもしくはタブレット Kyolic Garlic 600mg パクチーカプセル600mg 牛乳	1錠 1錠 2錠 2錠 1カップ
朝食	メインディッシュ (この本のレシピ参照) コーヒーまたは紅茶と、カルダモンパウダー小匙 1 牛乳 チャワンブラシュ Bio-K Probiotic	1種 1カップ 1カップ 大匙 1 1/4ボトル
昼食	Kyolic Garlic パクチーカプセル Phosphatidyl Choline 900mg - capsule スープとメインディッシュ (この本のレシピ参照) デザートにドライフルーツや穀物のミックス 牛乳 Bio-K Probiotic ビタミン C	2錠 2錠 1錠 1種 1皿 2カップ 1/4ボトル 1g
夕食	Kyolic Garlic 600mg パクチーカプセル ボディガレージ 4:1 オイル (レシピ参照) 月見草油 イチョウエキスカプセル スープ、メインディッシュ、おかず (この本のレシピ参照) おかずは任意です。 デザートにドライフルーツや穀物のミックス 牛乳 Bio-K Probiotic	2錠 2錠 大匙 2 1500mg 60mg 1種 1皿 2カップ 1/4ボトル
就寝前	Bio-K Probiotic 牛乳 チャワンブラシュ	1/4ボトル 1カップ 大匙 1

3 時間ごとに :

- デトックスモードを On にしたマイミネラルズに従い、検査とミネラル補給。マイミネラルズをインストールした機器をお手元に置いてください。
- ビタミン B 群の補給、**B-50 は 5 を超えないようにして下さい。**

血中毒素とデトックス

レジメンの調整2

デトックス・メンテナンス・レジメン (7日間)		
起床後	マルチビタミンパケット (ガイドラインについてはP15を参照) コエンザイムQ10 100mgカプセルもしくはタブレット Kyolic Garlic 600mg (キョーリックガーリック) パクチャーカプセル600mg 牛乳	1錠 1錠 2錠 2錠 1カップ
朝食	メインディッシュ (この本のレシピ参照) コーヒーまたは紅茶と、カルダモンパウダー小匙 1 牛乳 チャワンブラシュ Bio-K Probiotic	1種 1カップ 1カップ 大匙 1 1/4ボトル
昼食	スープ、メインディッシュ、おかず (この本のレシピ参照) (おかずは任意) デザートにドライフルーツや穀物のミックス 牛乳 Bio-K Probiotic ビタミン C	1種 1皿 2カップ 1/4ボトル 1g
夕食	ボディガレージ 4:1 オイル (レシピ参照) 月見草油 イチョウエキスカプセル スープ、メインディッシュ、おかず (この本のレシピ参照) おかずは任意です。 デザートにドライフルーツや穀物のミックス 牛乳 Bio-K Probiotic	大匙 2 1500mg 60mg 1種 1皿 2カップ 1/4ボトル
就寝前	牛乳 チャワンブラシュ	1カップ 大匙 1

3 時間ごとに：

- デトックスモードを On にしたマイミネラルズに従い、検査とミネラル補給。マイミネラルズをインストールした機器をお手元に置いてください。
- ビタミン B 群の補給、**B-50 は 5 を超えないようにして下さい。**

このレジメンが終わったら．．．

- 重金属の検査を朝して下さい。
- 別表 B の 22 日目に記録を記載して下さい。毒素の値が低くなっているはずですが、もしなっていない場合は、この食生活を続けてください。



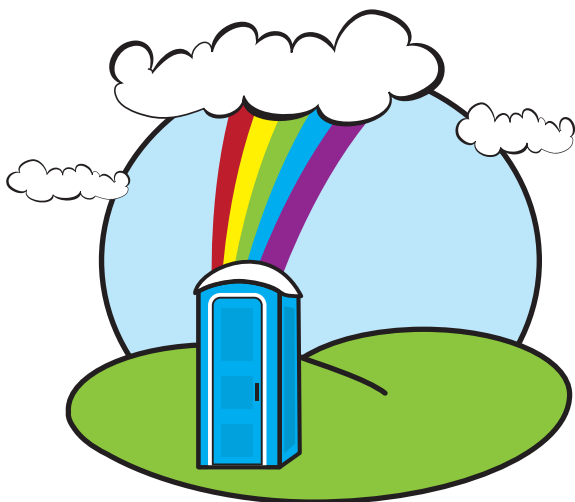
結果の確認のために、血液の精密検査をオススメします。



またこのプログラムが終わったら、科学的に調整された食品に対して、敏感に場合があります。これらのものは自分の健康の為にも出来るだけ避けましょう。

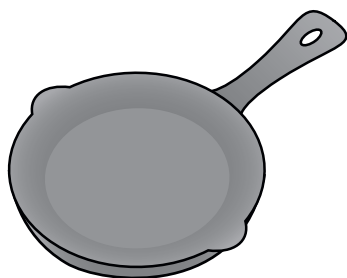


重金属の検査を半年ごとに行ってください。



ボディガレンジ

レシピ



ボディガレッジレシピ

レシピの前書き



この章に書かれているレシピは、高い栄養価を持ち、定期的な体のメンテナンスに役立ちます。**別表のショッピングリスト**にある食品、サブリ、料理道具をそろえておき、いつでも料理が出来るようにしましょう。この本では、**ほぼ1時間以下で作れる健康的なレシピ**が沢山あります。料理が上手になると、暮らしが豊かになります。

このレシピに関して

この本のレシピは、**自然食品、ホームメイド**で構成されており、人工食品、食材、缶詰、その他健康リスクの疑いがある食品を一切使いません。これらの食材を使ったレシピを様々な形のためせば、消化器官に対して、多くの面でプラスの効果がある見られるはずです。

スープに関して

スープレシピの原則は電気を通せるような**鉄分とミネラルが豊富**なだし汁を作ることです。これらのレシピは時間がかかりますが、直接健康に結びつく**栄養がよく染み出した料理**になります。

料理道具

適切な道具を使えば、料理はずっと簡単になります。そこで、この本ではすり鉢とすりこぎ棒、中サイズの鍋をふたつ、ボウルを2つ、**铸铁鍋、計量スプーンセット**、手で持てるこし器をお勧めします。必要に応じてご購入下さい。

穀物、豆類の洗い方と浸し方

穀物と豆類は、水がきれいになるまで、冷たい水で何度も洗いと水切りをして下さい。一晩水に浸すなら、大きめのボウルと蒸留水を使うとよいでしょう。調理する前に、水を切り、軽くすすいでください。

穀物の料理法

定期的に灰汁（あく）をとってください。

調理時間

穀物や豆類は乾燥の度合いが異なるので、記載されている時間より若干異なる場合があります。

スパイス



挽き立てのスパイスは、引いた後に売られているものより強い効力を持ちます。すり鉢とすりこぎ棒、もしくは小さなスパイスグラインダーはとても便利で、日常的に使うことになるでしょう。

計量

大匙 = 15g

小匙 = 5g

1カップ = 250ml

ボディガレージレシピ

食品の中の良薬



材料



レシピの多くは、鉄、タンパク質、繊維、ビタミンやミネラルに豊富な豆類やレンディル（レンズ豆）を含みます。



にんにく

血液を浄化し数種の感染症を防ぐため、この本の多くのレシピはにんにくを使用します。また、この本では、毎日にんにくを1, 2かけ摂取することを推奨しております。



胡椒はクロムを多く含むため、この本の多くのレシピで使用されています。クロムは不足しがちな栄養素ですが、脂肪を代謝する作用が有る重要な要素です。



レシピはパクチー、コリアンダーシード、ターメリックを使用するものがあります。これらは血液と組織のデトックスをし、鉄分を補給します。



いくつかのレシピは海藻（わかめ、のり、昆布など）を使用します。これはヨウ素が豊富です。



コーシャ塩は、保存料を含まないものを使用して下さい。

この本の原則を適用させれば、食事で肉体を回復させることができます。



血液

血液の洗浄

にんにく、パクチー、ターメリック、れいし、バジル、ニーム



組織

組織浄化

ターメリック、ニーム、しょうが



組織

組織と認知機能への栄養

ギー、ごま油、ナッツ、種類



胃

消化器官の浄化

しょうが、ペッパー類、ヒン、フェンネル、カルダモン、フェヌグreek、ミント



気分

体調の改善

クローブ、シナモン、アニス、じゃがリー、ブラウンシュガー



i

ごま油は健康的な油です。



i

スパイスの揮発性化合物は、ギーに漬け、かるく炒めると、もっとも効果的に体内に吸収、循環させることができます。



i

過度に調理されたニンニクとコリアンダーは、その効力を失います。



i

ヒンは、小麦が含まれており、腹腔と診断された人には適していません。



「食品の科学性に関する知識は、疾病への食事療法など、あらゆる人体が必要とする栄養素に関する定量的な研究をする上で、不可欠なものである。」

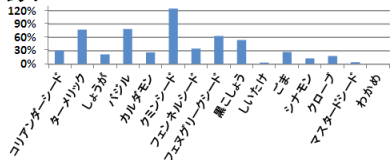
—“THE MINERAL DEPLETION OF FOODS”より

ボディガレージレシピ

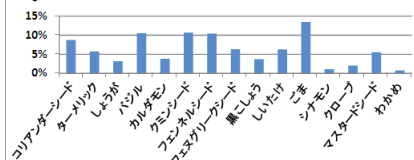
スパイスに含まれるミネラル

鉄

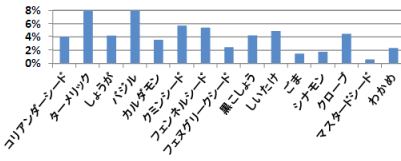
推奨量 15g=大匙1



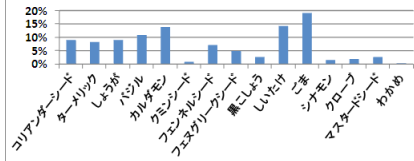
リン



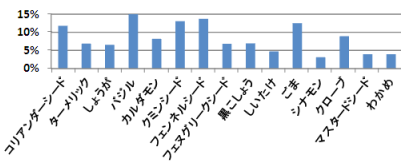
カリウム



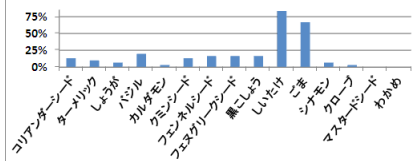
亜鉛



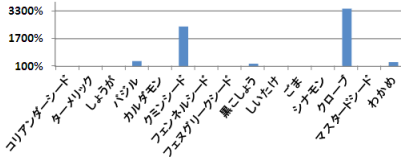
マグネシウム



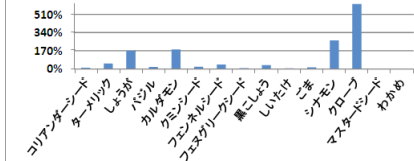
銅



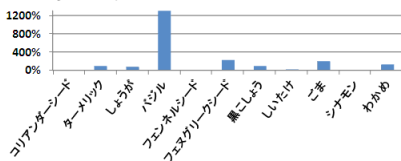
クロム



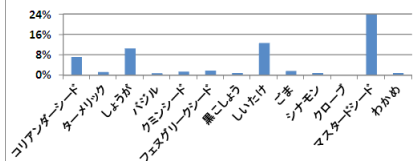
マンガン



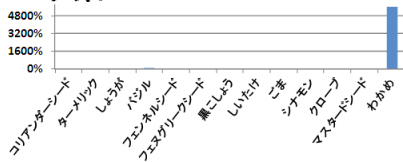
モリブデン



セレン

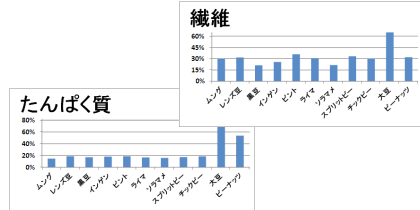
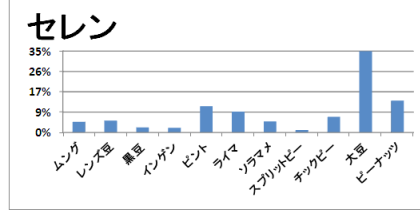
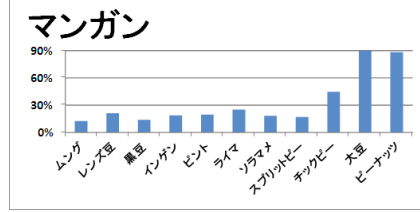
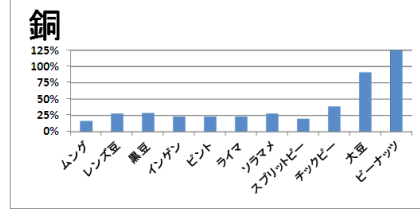
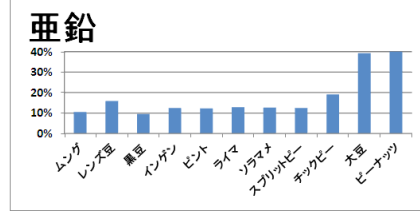
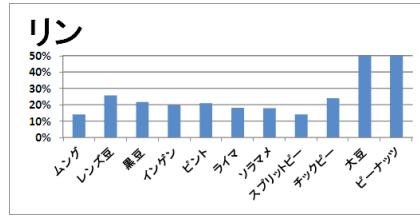
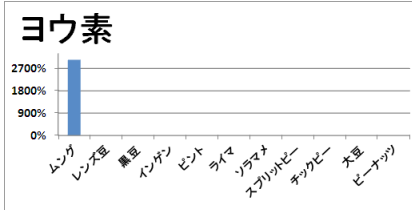
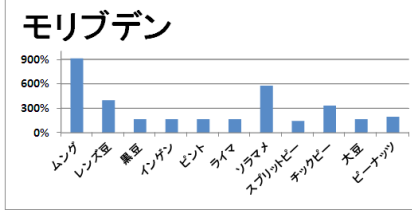
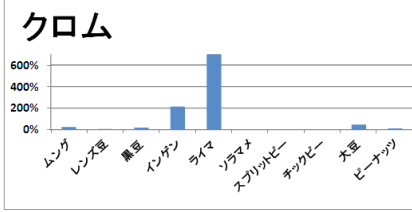
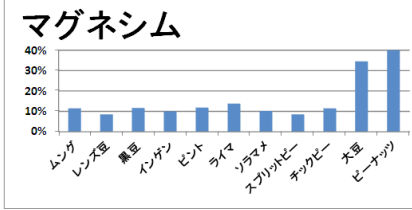
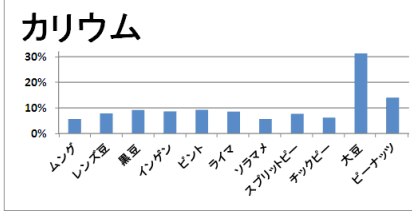
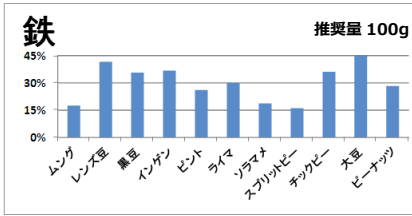


ヨウ素



ボディガレージレシビ

マメ科に含まれるミネラル

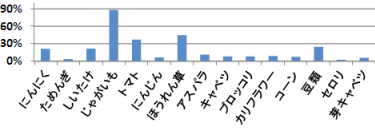


ボディガレージレシピ

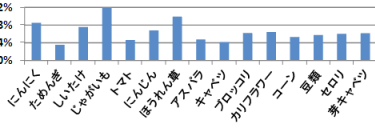
野菜に含まれるミネラル

鉄

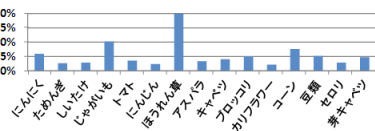
推奨量 100g



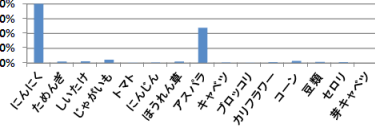
カリウム



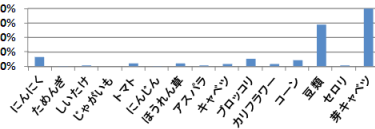
マグネシウム



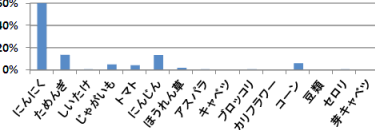
クロム



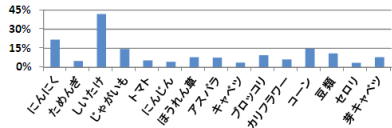
モリブデン



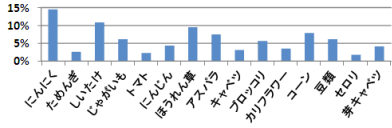
ヨウ素



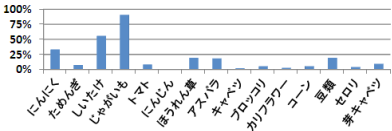
リン



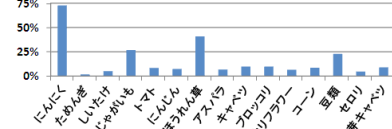
亜鉛



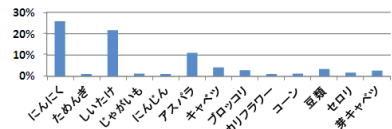
銅



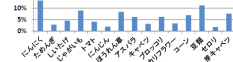
マンガン



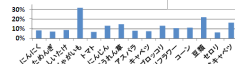
セレン



たんぱく質



繊維



ボディガレージレシピ

豆類



グリーンmung



黒豆



イエローmung



ピント豆



ピュイ産レンズ豆



グリーンスプリットピー



ブラウンレンズ豆



ライマビーン

ボディガレージレシピ

スパイス



ペッパーミックス



カルダモン



ツリカツ



フェンネルシード



しょうが



コリアンダー



シナモン



クミン

ボディガレージレシピ

スパイス



マスタードシード



ごま



黒マスタードシード



黒ごま



コリアンダーシード



ターメリック



クミンシード



パクチー

ボディガレージレシピ

スパイス



ボディガレッジレシピ

キノコ類



ひらたけ



れいし

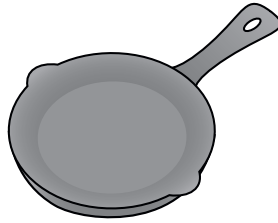


しいたけ



まいたけ





レシピ



コンパウンド（複数のオイルやスパイスを混ぜたもの）

強力な効果をもたらします



スープ

豆類や野菜のスープは健康のブースターです。



メインディッシュ

野菜と豆類のメインディッシュは満腹感を与えます。



おかず

食品の多様性とボリュームを与えます。



パン

よい材料を使ったパンは栄養食品です。



デザート

古き良き製法で作られたものは良い間食となります。



プロバイオティクス・スナック

ヨーグルトや果物で作ったものは消化を助けます。



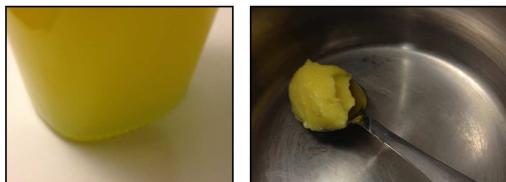
飲み物

スープ同様に栄養を体内に行き渡らせます。

ボディガレージレシピ - コンパウンド ギー

難易度：簡単

所要時間：45 分



- 至高の油
- 高温調理用

材料

- 生牛無塩バター：1 カップ



毎日の料理や組織治療のための高品質のオイル。

作り方：

1. バターを中・強火で温め、沸騰したら固形物が純油から分離するまで待ち、固形物は取り除きます。
2. 火を止めて、20分ほど冷やします。
3. 固形物がなくなるまで、チーズクロスで油をろ過します。

清潔なガラスの容器に移し、室温で自然に固形化させます。

室温で保存できますが、直射日光を避けてください。

3ヶ月経ったら処分してください。

脂肪と脂肪酸

一食辺りの量

総脂肪分	224g
飽和脂肪酸	144g
オメガ 3 脂肪酸	715mg
オメガ 6 脂肪酸	6193mg

ボディガレージレシピ - コンパウンド

4 : 1 オイル



難易度：簡単

所要時間：5分



- ビタミンEが豊富
- ガンマ6、ガンマ3が理想的比率

材料：

- コールドプレス・フラックスシードオイル：1/4 カップ
- コールドプレス・サンフラワーオイル：0.8カップ

ボストン大学、イスラエルのハイファにあるバー・イラン大学で、1993年と2005年の間に実施され90以上の研究の結論から、**4対1の比率でオメガ6オメガ3油の経口投与をすることが、認知障害の改善をする**との実験結果があります。他の毒物学の専門家らの研究からも、同様の結果が確認できています。

作り方：

1. 二種のオイルを正確に別々に量ってください。
2. オイルをガラスの密閉容器で混ぜてください。

室温で保存できますが、直射日光を避けてください。

3ヶ月経ったら処分してください。

寝る前に小匙 1，2 杯ほど飲むと良いでしょう。

サラダのドレッシングや、パンのレシピにも使えます。

この低温オイルは料理には使用しないでください。

脂肪と脂肪酸

一食辺りの量	
総脂肪分	227g
飽和脂肪酸	22.9g
オメガ3 脂肪酸	29051mg
オメガ6 脂肪酸	120074mg

ボディガレージレシピ - コンパウンド

ペッパーミックス

難易度：簡単

所要時間：10分



- ビタミン A、B6、
C、E、K、鉄分、マンガンが豊富
- 脂肪分解を助けます。
- 鼻汁、鼻くその分解を助けます。
- 消化にいい食品です。

材料：

- レッドペッパー：10g
- 白コショウ：10g
- 黒コショウ：10g
- グリーンペッパー：10g
- ピパリ（ロングペッパー）：10g

作り方：

1. 挽いた材料をガラスの密閉容器に入れて混ぜ合わせてください。

直射日光をさけ、室温で保存してください。

小匙 1 / 4 ほど、お茶に入れると良いでしょう。お好みでミルクも入れください。

ミネラル



一日推奨摂取 (%)

カルシウム	172mg	17%
鉄	10.9mg	60%
リン	98.8mg	10%
カリウム	586mg	17%
亜鉛	0.8mg	5%
マグネシウム	82.4mg	21%
銅	0.5mg	23%
クロム	15mcg	42%
マンガン	2.3mg	116%
モリブデン	7mcg	15%
セレン	2.1mcg	3%
ヨウ素	2.5mcg	1%

ボディガレージレシピ - コンパウンド

ツリカツ

難易度:簡単

所要時間: 5分



- ビタミン E、K、鉄分、クロム、マンガンが豊富です。
- 古来の製法です。
- 料理に使えます。
- 便利な強壮剤です。

材料:

- 挽き生姜: 10 g
- ペッパーミックス: 10 g

ツリカツは、サンスクリット語で「三種のスパイス」という意味の言葉です。アーユルヴェーダの主な生薬のひとつで、胃を落ち着かせ、排泄物を除去し、脂肪を分解します。また、このコンパウンドは、他のレシピにもご使用頂けます。

作り方:

1. 挽いた材料をガラスの密閉容器に入れて混ぜ合わせてください。

直射日光をさけ、室温で保存してください。

小匙 1 / 4 ほど、お茶に入れると良いでしょう。お好みでミルクも入れください。

ミネラル		一日推奨摂取 (%)	
カルシウム	55.3mg	6%	
鉄	4mg	22%	
リン	32.1mg	3%	
カリウム	260mg	7%	
亜鉛	0.6mg	4%	
マグネシウム	37.8mg	9%	
銅	0.2mg	8%	
クロム	3.6mcg	10%	
マンガン	3.2mg	116%	
モリブデン	2.5mcg	5%	
セレン	4.2mg	6%	
ヨウ素	1.85mcg	1%	

ボディガレージレシピ - スープ

スープ・フォー・ユー



ボディガレージで最も重要なレシピです。高いミネラル含有量異常に、強い回復作用を持っています。準備には2つのなべが必要で、混ぜオイルを移すときは注意が必要です。

作り方：

1. 大きめのなべで豆類をゆで、その後中火にします。
 2. 1～1時間ほど豆を煮て、10分ほどおきに浮いてくるアクをとってください。水がなくなったら、蒸留水を入れ、ゆっくりかき混ぜて下さい。豆が煮崩れて、アクが出なくなったら火を止めてください。
 3. ギーを別の鍋で温めてください。溶けて温かくなったら、マスタードシード、クミンシード、フェネルシードを投入してください。マスタードシードが跳ねるようにになったら、別の鍋に移してください。鍋のふたを使った油の跳ねを防ぐと良いでしょう。
 4. 豆類を茹でていた大き目の鍋を弱めで温めながら、コリアンダー、塩、ペッパーミックス、ヒン、フェヌグリークを入れて、20分ほどよくかき混ぜてください。
- 少し冷やしてください。メインディッシュ3人前になり、残りは冷凍保存できます。

易度：簡単

1.5 - 2 時間



● タンパク質、
繊維、ビタミン E、K、鉄、リン、マ
グネシウム、銅、クロム及びマンガ
ンが豊富。

● 精力増強。

材料：

- 挽きコリアンダーシード：大匙 1
半
- イエロームング：1 カップ
- フェヌグリーク種：小匙 1/4
- 蒸留水：7～12 カップ*
- マスタードシード：大匙 1
- ペッパーミックス：小匙 1/4**
- フェネルシード：小匙 1
- クミンシード：小匙 1
- コーシャ塩：小匙 1
- ギー：大匙 1
- ヒン：小匙 1/4

* コンパウンドのレシピをご覧ください。

** 乾燥度合いによります。

ミネラル



一日推奨摂
取 (%)

カルシウム	499mg	50%
鉄	18.4mg	102%
リン	909mg	91%
カリウム	2835mg	81%
亜鉛	7mg	46%
マグネシウム	488mg	122%
銅	2.3mg	117%
クロム	109mcg	311%
マンガン	2.7mg	136%
モリブデン	13.9mcg	30%
セレン	34mcg	49%
ヨウ素	4mcg	2%

ボディガレージレシピ - スープ

スパムング



難易度：簡単

所要時間：

2～3 時間



● タンパク質、繊維、ビタミン B1、B9、鉄、リン、カリウム、マグネシウム、銅、クロム及びマンガン

● おいしい

材料：

- イエロームング：1 カップ
- 挽きコリアンダーシード：小匙 1
- ムング：1 カップ
- 摩下ろしにんにく：2 かけ
- 蒸留水：9 カップ
- ペッパーミックス*：小匙 1/8
- コーシャ塩：小匙 3/4
- ギー：小匙 1/2

* レシピを参照

作り方：

1. 4 カップの蒸留水と洗ったイエロームングを鍋に入れたら、蓋をして中火に温めます。
2. 45 分から 1 時間ほど柔らかくなるまで煮て、水を捨てます。
3. ギー、塩、にんにく、ペッパーミックス、コリアンダーを加えてよく混ぜ、中火で 15 分ほど調理して下さい。
4. 洗ったグリーンムングと蒸留水 3 カップを加え、蓋をし 45 分から 1 時間ほど、グリーンムング柔らかくなるまで煮てください。

数分ほど冷やしてください。メインディッシュ 3 人前になり、残りは冷凍保存できます。

ミネラル



一日推奨摂取 (%)

カルシウム	499mg	50%
鉄	18.4mg	102%
リン	909mg	91%
カリウム	2835mg	81%
亜鉛	7mg	46%
マグネシウム	488mg	122%
銅	2.3mg	117%
クロム	109mcg	311%
マンガン	2.7mg	136%
モリブデン	13.9mcg	30%
セレン	34mcg	49%
ヨウ素	4mcg	2%

ボディガレージレシピ - スープ

グリーン・スプリットピー・ スープ

難易度：簡単

所要時間：

1 時間～1 時間半



- タンパク質、繊維、クロム及びマンガンが豊富
- たんぱく質のバランスが完璧
- 美味しい

材料

- ギー：大匙 1
 - じゃがいも：1 玉
 - たまねぎ：1 玉
 - ペッパーミックス*：小匙 1
 - コーシャ塩：小匙 3/4
 - 摩り下ろししょうが：小匙 1
 - ゴマ：大匙 1
 - 蒸留水：7 カップ
 - グリーン・スプリット・ピー：1 カップ
 - 摩り下ろしにんにく：3 かけ
 - つぶしたトマト：1/4
 - 挽きクミンシード：大匙 1
- * コンパウンドレシピ参照

作り方：

1. 大きめの鍋を中火または強火にして、クミン、ゴマ、刻んだたまねぎ、にんにく、しょうが、トマト、じゃがいもをギーで炒めます。
2. たまねぎがあめ色になったら、水、スプリットピー、ペッパーミックス、塩を足し、中火にして煮ます。
3. 1 時間ほど、定期的にかき混ぜながら、煮続け、スプリットピーが溶けきったら火を止めてください。

数分ほど冷やしてください。メインディッシュ 3 人前になり、残りは冷凍保存できます。

ミネラル		一日推奨摂取 (%)
カルシウム	350mg	35%
鉄	12.6mg	70%
リン	576mg	58%
カリウム	2881mg	82%
亜鉛	4.8mg	32%
マグネシウム	261mg	65%
銅	1.6mg	78%
クロム	6.2mcg	17%
マンガン	2.8mg	140%
モリブデン	154.5mcg	343%
セレン	6.4mcg	9%
ヨウ素	3.7mcg	2%

ボディガレージレシピ - メインディッシュ

シーレンティル

難易度：簡単

所要時間：45 分



- タンパク質、
繊維、ビタミン B1、B9、鉄、リン、
クロム、マンガン及びヨウ素が豊富
- 美味しくて経済的

材料：

- わかめ：一切れ
- 蒸留水：4 カップ
- ビュイ産レンズ豆：1 カップ
- ペッパーミックス*：小匙1/2
- コーシャ塩：小匙1/2

* コンパウンドレシピを参照

作り方：

1. 中サイズの鍋に水、塩、わかめ、レンズ豆を入れて沸騰したら、中火にします。
2. レンズ豆が柔らかくなるまで40分ほど煮ます。

煮汁は鉄分を豊富に含むので、漢方液として飲むことが出来ます。

数分ほど冷やしてください。メインディッシュ 2 人前になり、残りは冷凍保存できます。

ミネラル



一日推奨摂
取 (%)

カルシウム	143mg	14%
鉄	14.8mg	82%
リン	868mg	87%
カリウム	1847mg	53%
亜鉛	9.3mg	62%
マグネシウム	247mg	62%
銅	1.1mg	55%
クロム	6.1mcg	17%
マンガン	2.6mg	131%
モリブデン	425.3mcg	945%
セレン	16mcg	23%
ヨウ素	29.6mcg	19%

ボディガレージレシピ - メインディッシュ

大豆とエンドウのシチュー



難易度：簡単

所要時間：1時間



● タンパク質、ビタミン K、B1、B9、鉄、リン、カリウム、マグネシウム、銅、クロムおよびマンガンが豊富

- たんぱく質のバランス食品
- 満足感もあり美味です。

材料：

- グリーンピース：1 カップ
- 蒸留水：1 カップ半
- つぶしたトマト：¼カップ
- ソイブロック：1カップ
- ゴマ：小匙 1
- チリペッパー：小匙1/8
- コーシャ塩：小匙1/2
- クミン：小匙 1
- ツリカツ*：小匙 1/2
- ギー：小匙 1

* コンバウンドレシピ参照

作り方：

1. 密閉容器にソイブロック、蒸留水1カップを入れてください。
2. 30分ほど水に浸し、水を捨て、ソイブロックから余分な水を搾り出してください。
3. 底の広い鍋に、ギーとスパイスを混ぜて中・強火で炒めてください。
4. 先ほどのソイブロックをギーの鍋に移して、10 分ほど調理して下さい。
5. トマトと温水半カップをいれて、混ぜてください。
6. グリーンピースを入れて、鍋をしたら弱火 10-15 分ほど煮てください。

ゴマを散らしてください。

数分ほど冷やしてください。メインディッシュ 2 人前になり、残りは冷凍保存できます。

ミネラル



一日推奨摂取 (%)

カルシウム	413mg	41%
鉄	21.3mg	118%
リン	1019mg	102%
カリウム	3389mg	97%
亜鉛	7.8mg	52%
マグネシウム	435mg	109%
銅	2.9mg	144%
クロム	89.6mcg	256%
マンガン	5.4mg	268%
モリブデン	335.6mcg	745%
セレン	7.7mcg	11%
ヨウ素	4.9mcg	3%

ボディガレージレシピ - メインディッシュ

黒豆とガーリック



難易度：簡単

所要時間：2 時間

●タンパク質、ビタミン B1、B9、鉄、リン、カリウム、マグネシウム、銅、クロム、マンガン、ヨウ素が豊富

● たんぱく質のバランス食品

● 栄養素満点

材料

● ギー：大匙 1

● クミン：小匙 2

● コーシャ塩：小匙 3/4

● 蒸留水：8 カップ

● 黒豆：1 カップ

● 摩下ろしにんにく：6 かけ

● コリアンダーシード：大匙 1 と 1/2

● 昆布：1 枚

* コンパウンドレシピ参照

作り方：

1. 蓋をした鍋に、水、塩、昆布、黒豆をいれて、中火で煮ます。
2. 1 時間半ほど煮たら、クミン、コリアンダー、にんにくを加えてよく混ぜます。
3. 中火で 30 分ほどに続けてください。

数分ほど冷やしてください。メインディッシュ 2 人前になり、残りは冷凍保存できます。

ミネラル

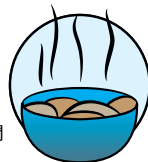


一日推奨摂取 (%)

カルシウム	425mg	42%
鉄	14mg	78%
リン	765mg	76%
カリウム	3120mg	89%
亜鉛	8.1mg	54%
マグネシウム	396mg	99%
銅	2mg	99%
クロム	60.2mcg	172%
マンガン	2.6mg	132%
モリブデン	183mcg	406%
セレン	11.1mcg	16%
ヨウ素	107.8mcg	71%

ボディガレージレシピ - メインディッシュ

チャックワゴンチリ



難易度：簡単

所要時間：2時間

● タンパク質、ビタミン B1、B9、鉄、リン、カリウム、亜鉛、マグネシウム、銅、クロム、マンガン、ヨウ素が豊富

材料：

- ギー：大匙 1
- ターメリック：小匙 1/8
- コーシャ塩：小匙 1
- クミンシード：小匙 1
- ソイブロック：1カップ
- チリペッパー：小匙 1/4
- ペッパーミックス：小匙 1/4
- 挽きジンジャー：小匙 3/4
- 蒸留水：5 カップ
- キドニービーンズ：1 カップ
- 挽きトマト：1/2 カップ
- 黒マスタードシード：小匙 1
- 挽きコリアンダーシード：小匙 1
- フェヌグリーク：小匙 1/4
- 昆布 1 枚

作り方：

1. 中サイズの鍋を中火にして、スパイスがあめ色になるまでギーでいためます。
2. トマト、塩、洗った豆類、温かい蒸留水 1 カップを加え、10 分ほど中火で混ぜながら煮ます。
3. 温かい蒸留水 4 カップを鍋に入れ、豆類が柔らかくなるまで中火で 45 分ほど煮ます。
4. 乾燥ソイブロックを加え、混ぜながら 20 分ほど煮てください。

数分ほど冷やしてください。メインディッシュ 2 人前になり、残りは冷凍保存できます。

ミネラル



一日推奨摂取 (%)

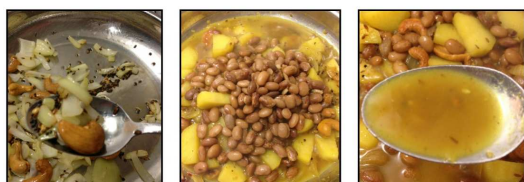
カルシウム	571mg	57%
鉄	32.9mg	183%
リン	1681mg	168%
カリウム	5883mg	168%
亜鉛	12.1mg	81%
マグネシウム	684mg	171%
銅	4.1mg	203%
クロム	262.8mcg	751%
マンガン	7.4mg	372%
モリブデン	363.6mcg	807%
セレン	16mcg	23%
ヨウ素	83.5mcg	55%

ボディガレージレシピ - メインディッシュ

スパイシー・カシュ・ピント

難易度:簡単

所要時間:2時間



● ビタミンC、鉄、リン、カリウム、亜鉛、マグネシウム、銅、クロム、マンガン・セレンが豊富

材料:

- ギー:大匙 1
 - カシューナッツ:1/4 カップ
 - たまねぎ: 1 玉
 - クミンシード:小匙 1
 - コーシャ塩:小匙 3/4
 - ピント豆:1 カップ
 - ペッパーミックス*:小匙 1/8
 - じゃがいも: 2 玉
 - 蒸留水: 5 カップ
 - コリアンダーシード:小匙 1/2
 - 摩下ろしにんにく:2 かけ
 - マスタードシード:小匙 1
 - コリアンダーシード:3/4
- * コンパウンドレシピ参照

作り方:

1. 中サイズの鍋に、洗ったピント豆と、5 カップの蒸留水をいれ、中火にします。
2. 豆を 45 分から 1 時間ほど柔らかくなるまで煮て、いったん火を止めます。
3. もうひとつのでギーで、クミンシード、マスタードシード（黒）をいれ、中火にします。マスタードシードが跳ね始めたら、刻んだたまねぎと、カシューナッツ、にんにくを入れます。
4. たまねぎとカシューナッツを 5~10 分ほど炒め、コーシャ塩、ペッパーミックス、コリアンダーシード、刻んだじゃがいも、先ほどのピント豆と半カップの蒸留水を入れたら、蓋をして 30 分ほど煮詰めます。

数分ほど冷やしてください。メインディッシュ3人前になり、残りは冷凍保存できます。

ミネラル



一日推奨摂取 (%)

カルシウム	308mg	31%
鉄	13.4mg	75%
リン	906mg	91%
カリウム	3053mg	87%
亜鉛	7.1mg	47%
マグネシウム	386mg	96%
銅	2.3mg	117%
クロム	109.8mcg	313%
マンガン	2.6mg	132%
モリブデン	196.6mcg	436%
セレン	36.7mcg	52%
ヨウ素	100.1mcg	66%

ボディガレージレシピ - メインディッシュ

ヌリ・ヌリ



難易度：簡単

所要時間：

60~90分



● タンパク質、繊維、ビタミン B1、B9、鉄、リン、カリウム、亜鉛、マグネシウム、銅、クロム、マンガン及びセレンが豊富

● たんぱく質のバランス食品

座量：

- 昆布：1 枚
- 椎茸：5 つ
- グリーンピース：1 カップ
- 挽きカルダモン：小匙 3/4
- 白ライマビーン：1 カップ
- 摩下ろしにんにく：1 かけ
- 蒸留水：7 カップ
- 黒豆：1 カップ
- ペPPERミックス：1/4 カップ
- チリペッパー：小匙 1/4
- コーシャ塩：小匙 1/2
- ターメリック：小匙 3/4
- ギー：小匙 1/2

* コンパウンドレシピ参照

作り方：

1. 中サイズの鍋に、水 4 カップ、塩、昆布を入れて沸騰させます。
 2. 洗った豆類ときのかを加えて、中火にして蓋をします。豆が柔らかくなるまで、4 5 分ほど煮たら、火を止めて水を捨てます。
 3. 別の中サイズの鍋で、ギー、ターメリック、挽きカルダモン、ペPPERミックス、にんにく、チリ、ライマビーンなどを中火で十分に炒めたら、5 分ほど 1/4 カップの水で混ぜながら、煮ます。
 4. 2 の鍋を 3 の鍋に移し、十分に混ぜたら、ふたをして 10 分ほど煮ます。たまにかき混ぜてください。
- 数分ほど冷やしてください。メインディッシュ 4 人前になり、残りは冷凍保存できます。

ミネラル



一日推奨摂取 (%)

カルシウム	510mg	51%
鉄	25.8mg	144%
リン	1626mg	163%
カリウム	6247mg	178%
亜鉛	15.7mg	105%
マグネシウム	798mg	200%
銅	4.2mg	212%
クロム	24.2mcg	69%
マンガン	6.9mg	343%
モリブデン	351mcg	780%
セレン	45.8mcg	65%
ヨウ素	79.6mcg	53%

ボディガレージレシピ - メインディッシュ

アクティブ・

ブレイクファースト

難易度：簡単

所要時間：45 分



● ビタミン B1、

鉄、リン、

カルシウム、カリウム、亜鉛、マグネシウム、銅、マンガン、セレンが豊富

● 気分が良くなります

● 美味

材料：

- アーモンド：小匙 1
- サンフラワーオイル：小匙 1
- オート：1 カップ
- 有機ヨーグルト：小匙 1
- パンプキンシード：小匙 1
- レーズン：小匙 1
- 有機牛乳：1 カップ
- ゴギベリー：小匙1
- ブラジルナッツ：小匙 1
- カシューナッツ：小匙 1
- フラックスシード：小匙 1

作り方：

1. 強火でミルクを温め、沸騰直前でオートを入れます。
2. 10～40 分ほど、オートがふわふわになるまで煮ます。
3. お好きなおわんに移し、レーズン、ベリー、ナッツ、ヨーグルト、フラックスシードをトッピングし、お召し上がりください。

朝食 1 人前のレシピです。

ミネラル



一日推奨摂取 (%)

カルシウム	434mg	43%
鉄	9.6mg	54%
リン	1340mg	134%
カリウム	1326mg	38%
亜鉛	9.2mg	61%
マグネシウム	450mg	113%
銅	1.7mg	83%
クロム	22.4mcg	64%
マンガン	8.4mg	422%
モリブデン	275.8mcg	612%
セレン	302mcg	432%
ヨウ素	58mcg	38%

ボディガレージレシピ - メインディッシュ

ラスティック・ ブレイクファースト (素朴な朝食)



難易度：簡単

所要時間：45 分



- タンパク質、鉄、リン、カルシウム、カリウム、亜鉛、マグネシウム、銅、マンガン、セレンが豊富
- 朝食に彩駅
- 美味

材料：

- 牛乳：2 カップ半
- オート：1 カップ
- ブラウンシュガー：1/2
- レーズン：一握り
- コーシャ塩：小匙 1/2
- シナモン：小匙 1/4

作り方：

1. 中サイズの鍋でを 中または強火にかけ、牛乳、オート、塩を煮ます。
2. オートがふわふわになるまで、10～40 分ほど煮ます。

レーズン、シナモン、ブラウンシュガーをトッピングします。

朝食 1 人前のレシピです。

ミネラル



一日推奨摂取 (%)

カルシウム	784mg	78%
鉄	7.8mg	43%
リン	1375mg	138%
カリウム	1589mg	45%
亜鉛	8.7mg	58%
マグネシウム	339mg	85%
銅	1.1mg	53%
クロム	7.1mcg	20%
マンガン	7.8mg	391%
モリブデン	283.4mcg	629%
セレン	22.7mcg	32%
ヨウ素	96mcg	64%

ボディガレージレシピ - メインディッシュ

チャパティ

難易度：簡単

所要時間：30 分



- おいしくて充足感あり
- スープに最適

材料：

- 無漂白小麦粉：1 カップ
- 音蒸留水：1/4 カップ
- コーシャ塩：小匙 1
- ギー：大匙 2



作り方：

1. ギーを鍋で溶かしたら、塩と水を足してかき混ぜます。
2. 大きめのボールに、鍋の中身と小麦粉を移し、数分間よくこねる。
3. 生地直径 5 センチくらいにまとめてから、平らな板に置いて、麺棒で平らにします。
4. 平らにした生地を熱した鉄鍋に移し、気泡が表面から出るようになったら、フォークやへらを使ってひっくり返します。端が固くなったら完成です。完成したものをお皿に移し、次を作りましょう。

注：鑄鉄鍋は、チャパティを何枚か作ったら、灰やこげが付くかもしれませんので、その際はフォークの側面で削り落としてください。

チャパティ 10 枚分のレシピです。残ったものは冷凍庫で保存できます。

ミネラル		一日推奨摂 取 (%)
カルシウム	30.5mg	3%
鉄	5.8mg	32%
リン	142mg	14%
カリウム	141mg	4%
亜鉛	0.9mg	6%
マグネシウム	29.3mg	7%
銅	0.2mg	10%
クロム	51.8mcg	148%
マンガン	0.9mg	43%
モリブデン	100mcg	222%
セレン	42.7mcg	61%
ヨウ素	15.2mcg	10%

ボディガレージレシピ - パン

パン

(認知機能向上の効果があるものです)



難易度：

簡単

所要時間：

3 時間



● ビタミン E、B1、B2、B3、B9、
鉄、リン、銅、マンガン・セレンが
豊富

材料：

- 蜂蜜：大匙 2
 - 4:1 オイル*：1/4 カップ
 - コーシャ塩：小匙 1
 - ゴマ：大匙 2
 - ドライイースト：小匙 3/4
 - 温蒸留水：1 カップ
 - 無漂白小麦粉：2 カップ
- * コンパウンドレシピ参照

作り方：

1. 水、蜂蜜、イースト、パン焼き器に入れて、10分ほどイーストを活性化させます。
2. オイル、塩、小麦粉、ゴマを入れ、あとは機械に任せます。標準のプログラムで3時間ほどで出来上がります。

4:1オイルは、ギーでも代用できます。

完成したら、数分冷やしてください。

余りは冷凍保存できます。

ミネラル



一日推奨摂
取 (%)

カルシウム	226mg	23%
鉄	14.9mg	83%
リン	424mg	42%
カリウム	434mg	12%
亜鉛	3.5mg	23%
マグネシウム	124mg	31%
銅	1.2mg	58%
クロム	103.5mcg	295%
マンガン	2.2mg	110%
モリブデン	208.9mcg	464%
セレン	86.8mcg	124%
ヨウ素	26.7mcg	17%

ボディガレージレシピ - おかず

デトックスソテー



難易度：簡単

所要時間：30 分



- 美味
- 血液デトックスに効果的

材料：

- ギー：大匙 1
- バジル：大匙 1/2
- コーシャ塩：小匙 1/4
- ペPPERミックス*：小匙 1/2
- 摩下ろしにんにく：3 かけ
- 蒸留水：1 カップ半
- しいたけ、ひらたけ、まいたけ、茶と白のマッシュルームを 1 カップずつ
- 刻みパクチー：1/2 カップ
- * コンパウンドレシピ参照

このレシピは、磁石のように血中の重金属を引きつける効果があります。それが自然と排出される際に、頭痛や吐き気などの副作用が伴います。詳細は、デトックスの項目をご覧ください。

作り方：

1. 中サイズの鍋を、中・は強火にかけ、ギーでキノコ類が薄くあめ色になるまで炒めます。
2. 水を 1 カップ加えて蓋をし、15分ほど蒸してください。
3. 塩、ペPPERミックス、バジル、パクチー、水半カップを加え、弱火で混ぜながら温めます。
4. にんにくをまぜ、良く混ぜたら、蓋をして10分ほど温めます。

3人分のレシピで、余りは冷凍保存できます。

ミネラル



一日推奨摂取 (%)

カルシウム	40.3mg	4%
鉄	0.8mg	4%
リン	64.4mg	6%
カリウム	215mg	6%
亜鉛	0.6mg	4%
マグネシウム	15.1mg	4%
銅	0.3mg	15%
クロム	31mcg	88%
マンガン	0.3mg	14%
モリブデン	29.3mcg	65%
セレン	8.4mcg	12%
ヨウ素	21.8mcg	14%

ボディガレージレシピ - おかず

スパイシー・エレクトリック・

野菜



難易度：簡単

所要時間：20 分



- 繊維、ビタミン C、鉄、リン、亜鉛、銅、マンガン、セレンが豊富
- おかずに最適

材料：

- 蒸留水：1/4カップ
- チリ：小匙 1/4
- コーシャ塩：小匙 1/4
- フェネルシード：小匙 1
- クミンシード：小匙 1
- にんにく：2 かけ
- グリーンピース：1 カップ
- コーン：1 カップ
- ギー：小匙 1

作り方：

1. 中サイズの鍋を中・強火にかけ、ガーリック、クミンシードがあめ色になるまでギーで炒めます。
2. コーン、グリーンピース、塩、水を加え、十分に混ぜます。
3. コーンが柔らかくなるまで、5分ほど煮たら、火を止めます。

2人前のおかずレシピで、余りは冷凍保存できます。

ミネラル



一日推奨
取 (%)

カルシウム	105mg	10%
鉄	8.5mg	47%
リン	535mg	54%
カリウム	927mg	26%
亜鉛	5.7mg	38%
マグネシウム	276mg	69%
銅	0.8mg	42%
クロム	52mcg	148%
マンガン	1.7mg	85%
モリブデン	179.7mcg	399%
セレン	29.3mcg	42%
ヨウ素	33.8mcg	22%

ボディガレーレシピ - おかず

ギーフライ



難易度：簡単

所要時間：30 分



- タンパク質、
繊維、ビタミン B6、C、鉄、リン、カリウム、銅及びマンガンが豊富
- たんぱく質のバランス食品

材料：

- 刻んだじゃがいも：4 玉
- 蒸留水：1 カップ
- コーシャ塩：小匙1/2
- ギー：大匙2

作り方：

1. 中サイズのボールに蒸留水、塩（小匙1/4）、刻んだじゃがいもを入れて、かき混ぜたら、数分置きます。
2. 水を捨て、ギー、塩（小匙1/4）を足し、ギーと塩がじゃがいもに満遍なく絡むまで混ぜます。
3. オーブンを350℃に設定し、じゃがいもが黄金色になるまで、2 5 分ほど焼きます。

冷えるまで数分待ってください。

2人前のおかずレシピで、あまりは冷凍保存できます。

ミネラル



一日推奨摂取（%）

カルシウム	117mg	12%
鉄	6.7mg	37%
リン	492mg	49%
カリウム	3594mg	103%
亜鉛	2.5mg	17%
マグネシウム	199mg	50%
銅	0.9mg	47%
クロム	36.1mcg	103%
マンガン	1.3mg	65%
モリブデン	0.9mcg	2%
セレン	2.8mcg	4%
ヨウ素	64.9mcg	43%

ボディガレージレシピ - おかず

ガーリック・ギー・ライス



難易度：簡単

所要時間：45分



- マンガンが豊富
- 美味

材料：

- 摩下ろしにんにく：3かけ
- 蒸留水：3カップ半
- バスマティライス：1カップ
- コーシャ塩：小匙1/2
- ギー：大匙1

作り方：

1. 中サイズの鍋を中・強火にかけ、薄いあめ色になるまで、にんにくをギーで炒めます。
2. 洗った米の表面をギーが満遍なく覆うまで混ぜます。
3. 米が少しあめ色になってきたら、水を塩を少しずつ足します。
4. 強火にして、水が沸騰し始めたら、中火にします。
5. 米が十分に水を吸収するまで、30分ほど炊きます。

4人前のおかずレシピで、あまりは冷凍保存できます。

ミネラル



一日推奨摂
取 (%)

カルシウム	61.1mg	6%
鉄	2.1mg	11%
リン	85.1mg	9%
カリウム	95mg	3%
亜鉛	1mg	7%
マグネシウム	29.8mg	7%
銅	0.2mg	11%
クロム	1.2mcg	3%
マンガン	0.9mg	45%
モリブデン	20.3mcg	45%
セレン	13.3mcg	19%
ヨウ素	21.3mcg	14%

ボディガレージレシピ - おかず

ごま寿司

難易度：簡単

所要時間：1 時間



- ビタミン K、C、鉄、リン、カルシウム、カリウム、マグネシウム、銅、マンガン及びヨウ素が豊富
- 美味

材料：

- ギー：大匙 1
- コーシャ塩：小匙 3/4
- ブラウンシュガー：小匙 1
- 純米酢：小匙 1
- バスマティマ米：3/4カップ
- ごま：大匙 3
- きゅうり：1本
- 蒸留水：2カップ
- のり：3枚
- 黄色ピーマン：1

作り方：

1. 中サイズの鍋を中・強火にかけ、ギーでゴマが薄いあめ色になるまで痛めたら、洗った米を混ぜ、3分ほど軽く炒めます。
2. 中火にし、水、塩、酢を足し、蓋をして水がなくなるまで炊きます。
3. 米をお皿に移して、薄く延ばし、15分ほど冷蔵庫で冷やします。冷たくなったら、巻き簾の上に海苔を敷きます。
4. きゅうりやピーマンを洗ったら、皮を剥いて、細長く刻みます。
5. 大匙 6，7 の米を海苔の上に敷き、きゅうりとピーマンを数切れのせたら、ゴマや好みのスパイスを散らします。
6. 接着させるために海苔の端を少し濡らしたら、巻き簾を巻きます。少し濡らした包丁で巻き簾を一口サイズに切ります。醤油につけてお召し上がりください。

3人前のおかずレシピで、残りは冷凍できます。

ミネラル



一日推奨摂取 (%)

カルシウム	373mg	37%
鉄	7.2mg	40%
リン	343mg	34%
カリウム	1016mg	29%
亜鉛	3.7mg	25%
マグネシウム	181mg	45%
銅	1.6mcg	78%
クロム	8.6mcg	24%
マンガン	1.7mg	85%
モリブデン	35.3mcg	78%
セレン	12.1mcg	17%
ヨウ素	175.7mcg	117%

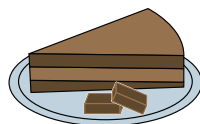
ボディガレッジレシピ - デザート

レーズンとオート麦のスイーツ



難易度：簡単

所要時間：45分



●リン、マグネシウム、マンガン、セレンが豊富

●美味しく満足感あり

材料：

- ジャガリー（もしくはブラウンシュガーか糖蜜）：1カップ
- レーズン、ヒマワリの種、バジルナッツパウダー、アーモンドパウダー、パンプキンシード：1/4カップ
- オート：1カップ
- 全粒小麦粉：1カップ
- シナモンパウダー：小匙1
- ジンジャーパウダー：小匙1/8
- クローブパウダー：小匙1/8
- コーシャ塩：小匙1/2
- ギー：1/2カップ
- 卵：1個

作り方：

1. オーブン375℃に設定します。オーブンが十分温まるまでの間に、ギー、砂糖を中サイズのボールで混ぜ、その後ジンジャー、クローブ、シナモン、卵、小麦粉、オート、レーズン、種類のミックスと塩を入れて、かき混ぜます。
2. ベーキングシートに大匙半分のギー均等を均等に塗ってください。
3. 生地を各5センチ大に丸めて、ベーキングシートに並べます。
4. 15分ほどオーブンで温めます。
5. クッキーを取り出す際には、火傷せぬよう、必ずオープンミトンを使ってください。
6. へらを使って、ベーキングシートからクッキーをはがし取ってください。

最低でも5分は冷やしてください。

10～12枚のレシピです。

ミネラル		一日推奨摂取 (%)
カルシウム	405mg	41%
鉄	15.9mg	88%
リン	1486mg	149%
カリウム	1757mg	50%
亜鉛	11.3mg	76%
マグネシウム	578mg	144%
銅	2mg	100%
クロム	70.1mcg	200%
マンガン	13.9mg	697%
モリブデン	297mcg	660%
セレン	227mcg	325%
ヨウ素	60.6mcg	40%

ボディガレージレシピ - デザート

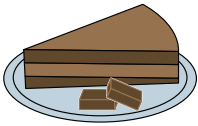
消化に効くスイーツ



難易度：簡単

所要時間：

1 時間半



- ビタミン K、鉄、クロム及びマンガンが豊富
- 消化補助
- 膨満感を緩和
- 美味

材料：

- 摩下ろししょうが：25g
- ペッパーミックス*：15g
- ジャガリー：50g
- ギー：大匙 2

* コンパウンドレシピ参照

作り方：

1. 中サイズの鍋を弱・中火にかけ、摩下ろししょうがをギーで軽く炒めます。
2. ジャガリーを加え、スプーンの背で滑らかにしながら、均等に混ぜます。
3. お皿に移し、平らにします。

冷蔵庫で 1 時間ほど冷やしたら、小さく割りましょう。

大人数のためにレシピです。

ミネラル		一日推奨摂取 (%)
カルシウム	147mg	15%
鉄	7.9mg	44%
リン	74.6mg	7%
カリウム	623mg	18%
亜鉛	1.5mg	10%
マグネシウム	83.7mg	21%
銅	0.3mg	17%
クロム	14.3mcg	40%
マンガン	7.9mg	393%
モリブデン	10.2mcg	22%
セレン	11.5mcg	16%
ヨウ素	12mcg	8%

ボディガレージレシピ - デザート

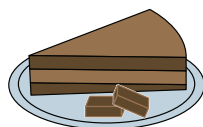
トレイルミックス



難易度：簡単

所要時間：

30 分



- 鉄、リン、カリウム、亜鉛、マグネシウム、銅、マンガン、セレンが豊富
- 健康的な油の自然な摂取法

材料：

- レーズン：1 カップ
- ピーナッツ：1 カップ
- カシューナッツ：1 カップ
- コーシャ塩：小匙1/2

作り方：

1. ピーナッツ、カシューナッツ、塩をベーキングシートに載せます。
2. 350℃で5~10分ほど焼きます。
3. トレイを取り出し、15分ほど冷やします。

レーズンを混ぜます。

大人数分を一度に作れます。

ミネラル



一日推奨摂取 (%)

カルシウム	188mg	19%
鉄	17.9mg	100%
リン	1511mg	151%
カリウム	2912mg	83%
亜鉛	13.3mg	89%
マグネシウム	749mg	187%
銅	5.2mg	259%
クロム	32.8mcg	93%
マンガン	5.3mg	265%
モリブデン	278.4mcg	618%
セレン	27.9mcg	40%
ヨウ素	8.5mcg	5%

ボディガレージレシピ - デザート

酵素・ブースター



難易度：簡単

所要時間：5分



- リン、カルシウム、マグネシウム、銅、マンガン、セレンが豊富
- 胃酸値低下
- 胃に良い

材料：

- 無糖プレーンヨーグルト：1カップ
- チャヤヴァンブラッシュ：大匙1
- または
- りんご：1玉
- と
- ブラウンシュガー：小匙 1/4
- ブラジルナッツ：小匙 1/4
- カシューナッツ：1/4 カップ
- ピーナッツ：1/4 カップ

作り方：

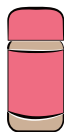
1. ミキサーを強に設定し、全ての材料を泡状になるまで 30 秒ほどミキサーにかけます。

一人前のレシピです。

冷たくして、スプーンで食べます。

ミネラル		一日推奨摂取 (%)
カルシウム	334mg	33%
鉄	1.7mg	9%
リン	442mg	44%
カリウム	738mg	21%
亜鉛	3mg	20%
マグネシウム	133mg	33%
銅	0.6mg	32%
クロム	63.2mcg	180%
マンガン	0.6mg	31%
モリブデン	79mcg	175%
セレン	199mcg	284%
ヨウ素	75.3mcg	50%

ボディガレッジレシピ - 飲み物



体内の調子を整えることで、血液と胃を浄化し、消化不良と頭痛に効くホットドリンクレシピです。食物摂取による過剰なガス、超満干、また不快感全般を排泄器官が完全に空になるまで、スパイスミルクを飲むことでしか改善することは出来ません。



魔法瓶は、スパイスからの揮発性化合物を抽出するための最良のツールです。

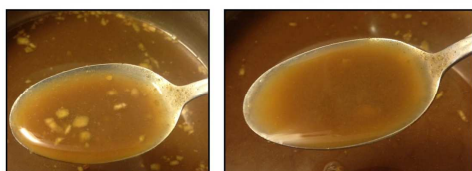
チャイスパイスミルク

難易度：簡単

所要時間：10 分



- ビタミン D、ビタミン B2、リン、カルシウム、マンガンが豊富
- 神経と胃に効く
- 健康的でおいしい



材料：

- 挽きカルダモン：小匙 3/4
 - 有機牛乳：3/4 カップ
 - シナモンパウダー：小匙 1/4
 - コンデンスミルク：小匙 3/4
 - 蒸留水：1 と 1/4 カップ
 - 摩下ろししょうが：小匙 1
 - 挽きアニス：小匙 1/4
 - 挽きクローブ：小匙 1/4
 - ベッパーミックス*：小匙 3/4
- * コンパウンドレシピ参照



このレシピにはお茶が一切含まれていませんが、チャイティーと呼ばれています。

作り方：

1. 小さな鍋を強火に書き、スパイスと水を 10 分ほど煮ます。
2. 牛乳を足し、牛乳が沸騰したら、火を止め、コンデンスミルクを足します。牛乳を足し、牛乳が熱くなったら、こして、器に注ぎ、温かいうちにお飲みください。

1 人前のレシピです。

ミネラル		一日推奨摂取 (%)
カルシウム	256mg	26%
鉄	1.2mg	7%
リン	189mg	19%
カリウム	353mg	10%
亜鉛	1.1mg	7%
マグネシウム	34.6mg	9%
銅	0.1mg	4%
クロム	6.8mcg	19%
マンガン	1.2mg	62%
モリブデン	8.7mcg	19%
セレン	8.2mcg	12%
ヨウ素	26.1mcg	17%

ボディガレージレシピ - ドリンク

デトックス・ スパイス・ミルク



難易度：簡単

所要時間：10 分



- ビタミン D、ビタミン B2、リン、カルシウム、マンガンが豊富
- おいしい

材料：

- 乾燥パクチー：小匙 1/4
- 挽きカルダモン：小匙 3/4
- 有機牛乳：1 カップ
- 挽きクローブ：小匙 1/4
- シナモン：小匙 1/8
- ターメリック：小匙：1/8
- ツリカツ*：小匙 1
- ギー：小匙 1

* コンパウンドレシピ参照

作り方：

1. 小さめの鍋を中火にかけ、材料を全て入れます。
2. 牛乳が沸騰したら、火を止め、固形物をこして、器に注ぎ、熱いうちにお飲みください。

1人前のレシピです。

ミネラル		一日推奨摂取 (%)
カルシウム	303mg	30%
鉄	1.1mg	6%
リン	232mg	23%
カリウム	419mg	12%
亜鉛	1.2mg	8%
マグネシウム	33.9mg	8%
銅	0.1mg	3%
クロム	6.2mcg	17%
マンガン	1mg	51%
モリブデン	10.6mcg	23%
セレン	9.4mcg	13%
ヨウ素	33.9mcg	22%

ボディガレージレシピ - ドリンク

イースト・

イミュニティ・ティー



難易度：簡単

10 分



- ビタミン K が豊富
- 肝臓に良い
- おいしい

材料：

- 菊茶：5,6 輪
- 蒸留水：2 カップ
- ゴギベリー：4,5 粒
- 乾燥民と：小匙 1

作り方：

1. 中サイズの鍋にを中・強火にかけ、水、菊茶、ミント、ゴギベリーを入れます。
2. 沸騰したら、火を止め、固形物をこして、器に注ぎ、熱いうちにお飲みください。

2人前のレシピです。

ミネラル		一日推奨摂取 (%)
カルシウム	49.9mg	5%
鉄	2.4mg	13%
リン	4.1mg	0%
カリウム	206mg	6%
亜鉛	0.5mg	3%
マグネシウム	9.4mg	2%
銅	0.1mg	3%
クロム	0mcg	0%
マンガン	0.1mg	5%
モリブデン	0mcg	0%
セレン	10mcg	14%
ヨウ素	0.4mcg	0%

ボディガレージレシピ - ドリンク

ファット・

フィクサー・ティー

難易度：簡単
所要時間：5分



- クロムが豊富
- 消化促進
- 頭痛緩和

材料：

- 蒸留水：1カップ
- ペッパーミックス*：小匙1/2

* コンパウンドレシピ参照



作り方：

1. ミックスペッパーをカップに入れて、お湯を注いでください。

少し蒸したら、ペッパーをこして、温かいうちにお飲みください。

1人前のレシピです。

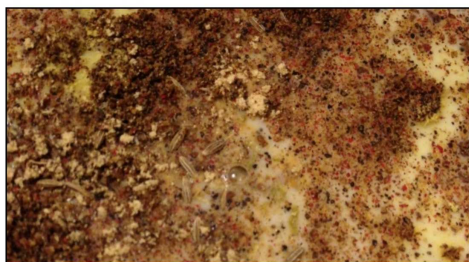
ミネラル		一日推奨摂取 (%)
カルシウム	11.5mg	1%
鉄	0.3mg	2%
リン	1.7mg	0%
カリウム	12.6mg	0%
亜鉛	0mg	0%
マグネシウム	4.3mg	1%
銅	0mg	2%
クロム	0.7mcg	2%
マンガン	0.1mg	3%
モリブデン	0.3mcg	0%
セレン	0mcg	0%
ヨウ素	0.1mcg	0%

ボディガレージレシピ - ドリンク

ストマク・ディストレス・ティー

難易度：簡単

所要時間：10分



- ビタミンD、B2、B12、リン、カルシウム、クロム及びマンガンが豊富
- 食べすぎと過度のガスに効果的
- 短時間で消化を促進

材料：

- ヒン：小匙1/8
- クミンシード：小匙1/4
- ペッパーミックス*：小匙 3/4
- 摩り下ろししょうが：小匙1/2
- 有機牛乳：1カップ
- 挽きカルダモン：小匙3/4

* コンバウンドレシピ参照

作り方：

1. 中サイズの鍋にすべての材料を入れ、牛乳が沸騰するまで煮ます。

牛乳が沸騰したら、火を止め、固形物をこして、カップに注ぎます。

温かいうちのお飲みください。

1人前のレシピです。

ミネラル



一日推奨摂取 (%)

カルシウム	294mg	29%
鉄	1.1mg	6%
リン	231mg	23%
カリウム	405mg	12%
亜鉛	1.2mg	8%
マグネシウム	34.2mg	9%
銅	0.1mg	3%
クロム	11.8mcg	33%
マンガン	0.8mg	38%
モリブデン	10.2mcg	22%
セレン	9.4mcg	13%
ヨウ素	33.5mcg	22%

ボディガレージレシピ - ドリンク

コーヒーアップグレード



難易度：簡単

5分



- ビタミン B2、B5、マンガンが豊富
- 消化促進効果大
- 美味

材料：


- 挽きカルダモン：小匙 3/4
- コーヒー：1 カップ

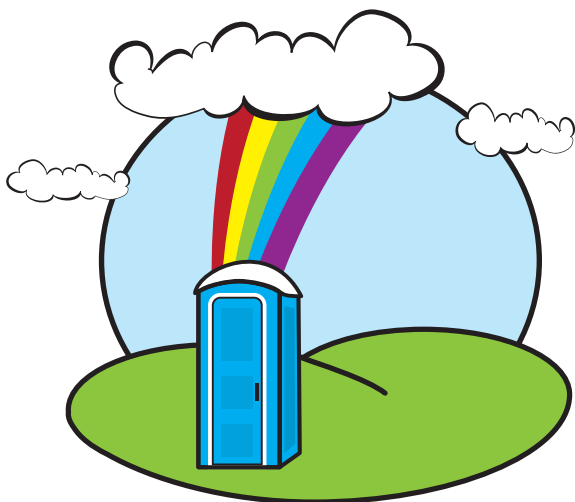
作り方：

1. お好みのコーヒーに、挽いたカルダモンを混ぜてください。

カルダモンの風味が染み出すまで少し待ったら、固形物をこして、カップに注ぎます。

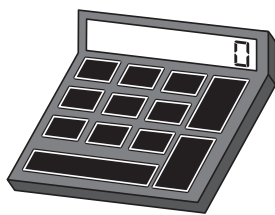
1人前のレシピです。

ミネラル		 一日推奨摂取 (%)	
カルシウム	10.5mg		1%
鉄	0.2mg		1%
リン	9.8mg		1%
カリウム	133mg		4%
亜鉛	0.2mg		1%
マグネシウム	10.5mg		3%
銅	0mg		1%
クロム	0.6mcg		1%
マンガン	0.5mg		24%
モリブデン	7.8mcg		17%
セレン	0mcg		0%
ヨウ素	5.4mcg		3%



ボディガレージ

別表



別表A：日常記録用紙



ボディガレッジ

日常記録用紙

年____月____日_____

朝食 <input type="checkbox"/> 通常 <input type="checkbox"/> カスタム	メモ	<u>ミネラルとビタミンB群</u>
ランチ <input type="checkbox"/> 通常 <input type="checkbox"/> カスタム	メモ	<u>ミネラルとビタミンB群</u>
夕食 <input type="checkbox"/> 通常 <input type="checkbox"/> カスタム	メモ	<u>ミネラルとビタミンB群</u>

体調を10段階で評価して下さい。（10が最も良い）

体調		頭痛： ノート：
時間	レート	
AM		
PM		

総合評価 _____

別表B：ケーススタディ



ボディガレッジ

ケーススタディ

年____月____日____

健康状態: (当てはまるもの全て)

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 記憶と集中力に問題がある | <input type="checkbox"/> 足に変色やマークがある |
| <input type="checkbox"/> 頭痛または偏頭痛 | <input type="checkbox"/> 高い魚・魚介類中心の食生活 |
| <input type="checkbox"/> 消化に問題がある | <input type="checkbox"/> 歯の詰め物が金属 |
| <input type="checkbox"/> 全身が緊張する | <input type="checkbox"/> 糖分の多い食生活 |
| <input type="checkbox"/> 見えづらい | <input type="checkbox"/> 脂質の多い食生活 |
| <input type="checkbox"/> 鬱気味 | <input type="checkbox"/> その他 _____ |

薬またはサプリ:

名称	量 (一日あたりのmg)

過去5年以内の予防接種、ワクチン、輸血

種類	日付

体調を10段階で評価して下さい。(10が最も良いとします。)

初日の体調：_____ 頭痛(週平均)：_____

初日の重金属検査	
色：	
pH (任意):	

22日目の重金属検査	
色：	
pH (任意):	

最終日の体調：_____ 最終日の頭痛(週平均) _____

これはあなたの調整記録(初日と最終日)です。

別表B：ケーススタディ

この本『ボディガレージ』へのご協力願い

読者の皆様から頂いた『ボディガレージ』のケーススタディを、この本で紹介する予定です。
もしケーススタディをご提供頂ける場合には、以下のフォーマットでご提出頂ければ幸いです。宜しく
お願い申し上げます。

1. 別表のケーススタディをスキャンまたは撮影したjpgまたはgifフォーマットのもの。
2. デトックスのデイリーレポート（22日全て）のjpgまたはgifのもの。
3. マイミネラルズのデータファイル（m1.datからm9.dat）もしくはzipまたはrar形式で圧縮されたもの。

これら全てをzip形式で圧縮したものでお送りください。

また、zipファイルの名前はあなたのあなたの名前にして下さい。（例、山田太郎.zip）

件名を"bodygarage Data"とし、jory@joryanick.comまでご送付ください。。

ご協力有難うございます。

別表C：製品、サプリメントなど



Heavy Metals Urine Test Kit
<http://www.osumex.com>
 (重金属尿検査キット)



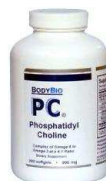
Mineral Test Kit (MTK)
<http://www.bodybio.com>
 ミネラルテストキット



Liquid Minerals
<http://www.bodybio.com>
 リキッドミネラル



Mineral Tablets
<http://www.nowfoods.com>
 ミネラルタブレット



Phosphatidyl Choline
<http://www.bodybio.com>
 ホスファチジルコリン



Mini 2 Home Water Distiller
<http://www.purewaterinc.com>
 ミニ2 家庭用蒸留機



Polar Bear Water Distiller
<http://www.polarbearwater.com>
 ポーラーベア蒸留機

別表D：ショッピングリスト

血中重金属のデトックス



- パクチー 600mg
- Kyolic Garlic 600mg (キョーリックガーリック)
- Osmex heavy metals toxicity test
(オスメックス重金属テストキット)



追加サプリ

- BodyBio Liquid Minerals Mineral Test Kit #1-9 と Liquid Minerals Set #1-9
- マルチビタミンもしくはビタミンサプリの組み合わせ (15ページ『毎日のサプリ』参照)
- 月見草オイル (通常はソフトジェルを各500mg)
- Now Products Full Spectrum Minerals (錠剤)
- オーガニック・コールドプレス・サンフラワーオイル
- オーガニック・コールドプレス・フラックスシードオイル
- BodyBio Phosphatidyl Choline



胃の復元、酵素や植物系



- コエンザイムQ10 100mg
- Dabur Chyawanprash (チャワンブラシュ)
- Bio-K probiotic

食品



- **穀物・豆類**：緑緑豆、スプリット黄色緑豆、グリーンズプリットピー豆、黒豆、インゲン豆、ソラマメ、レンズ豆、茶色のレンズ豆、バスマティ米、ピーナッツ、カシューナッツ、アーモンド、ブラジルナッツ、黒ゴマ、白ゴマ、ヒマワリの種、カボチャの種



- **ハーブとスパイス**：コーシャ塩、黒コショウ、ピパリ (ロングペッパー)、緑コショウ、赤、コショウ、白コショウ、カルダモンシード、コリアンダーシード、クミンシード、フェネルシード、黒マスタードシード、黄色のマスタードシード、フェヌグリーク種子、新鮮なんにく、乾燥生姜、乾燥ウコン、興 (アサフェティダ)、唐辛子、乾燥バジル、海苔、シナモン、クローブ、アニス



- **野菜**：ニンジン、ジャガイモ、タマネギ、トマト、キュウリ、ホウイットマッシュルーム、ブラウンマッシュルーム、マッシュルーム、椎茸、マイタケキノコ、豆、トウモロコシ

□ その他:

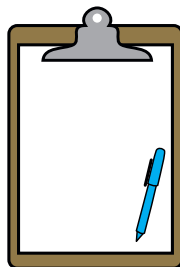
- 有機蜂蜜、糖蜜、ヤシの砂糖や黒砂糖
- レーズン、ゴギベリー、カシューナッツ、ピーナッツ
- 有機牛乳、全脂または3.25%
- 有機コールドプレスごま油
- ギー (澄まし牛乳バター)
- 有機プレーンヨーグルト
- 生麦

推奨ツール



- 家庭用蒸留機 (強くて大きいほど、手間が少なく済みます)
- 非テフロン加工の鍋 (中サイズ) x 2
- ボウル (中サイズ) x2
- 計量スプーン
- すり鉢、すりこぎ棒
- おたま
- 巻き簾
- 皮むき機
- ガーリッククラッシャー
- チーズクロス
- 魔法瓶

別表E: やることリスト



1. 半年毎に、血液中の重金属値を検査してください。結果が陽性なら、レジメンなどを処方してください。
2. 自分のミネラル状態を学んでください。Liquid Minerals Test Kit (MTK)とLiquid Mineral set (minerals #1-#9) を購入し、マイミネラルズを無料ダウンロードし、ミネラルの欠乏を防いでください。マイミネラルズは、健康を大きく左右しますミネラル値を観察してくれます。
3. ミネラルの知識をあなたの食事と頭痛に応用してください。
頭が痛いときは、Liquid Minerals Test Kitを使い、検査とサブリの服用をするか、フルスペクトルミネラルを服用して1時間ほど待ち、頭痛がミネラル欠乏によるものか確認してみましょう。この本のスープとメインディッシュは、栄養価の高いスパイスや豆類など、こういったときへの特効薬になります。
4. 蒸留機を購入し、家に備え付けましょう。料理、副鼻腔の掃除や飲み水として使えます。ポイラーからの排水を定期的に行い、半年に一度はきちんと掃除しましょう。
5. お使いの調理塩に有毒重金属が含まれていないかを調査して下さい。製造認証手順がない限り、投資に値します。
6. 前のページのショッピングリストを持って、インドまたはパキスタンの食料品店に行きましょう。買いためしましょう。最低でも、グリーンムング、イエロースプリットムング、ギー、ヒン、クミンシード、マスタードシード、コリアンダーシード、フェネルシード、カルダモンのさや、ヒハツ（長胡椒）、ターメリック、乾燥挽きにんにく、乾燥しょうが、チリペッパー、クローブ、シナモンは買きましょう。これらの食品は栄養素とおいしい料理の基となります。
7. レシピにしたがってコンパウンドを作り、ご使用ください。
8. 例に従い料理を習いましょう。適切なツールに時間を投資し、楽しみましょう。
9. パン焼き機に投資しましょう。週に1、2斤焼き、スライスして冷凍します。
10. 食事を常に栄養価の高いものしてください。また、フードデータシートを参考にしてください。

最後に

1. 血液のミネラル値、ビタミンB群を上げ、鉄分の高い食事を取りましょう。この食習慣は、この食習慣は、血液中の酸素濃度を上げます。
2. レシピの4:1オイルで、血液に脂質を与えましょう。
3. パクチーとにんにくを定期的に消費しましょう。血液をキレイにしてくれます。
4. カルダモンとヒンは消化を促進します。
5. 沸騰した牛乳でせんじたしょうが、ペッパーミックス、カルダモンはおいしいおかずになります。
6. 牛乳は完全食品です。消化器官に休みを与えるために、牛乳をよく飲み、食事を減らして下さい。

参考文献

重金属毒素

"Mercury Toxicity and Systemic Elimination Agents"
Mercola, Joseph, D.O., Klinghardt, Dietrich, M.D., Ph.D.
Journal of Nutritional & Environmental Medicine, 2001, pp. 11, 53-62

"The Detox Book Physicians Guide"
Kane, Edward, Dr. Kane, Patricia, 2007, ISBN TBD

ミネラル

"Review: Relationships of copper and molybdenum to iron metabolism"
Seelig, Mildred S., M.D., M.P.H.
The American Journal of Clinical Nutrition 25: October 1972, pp. 1022-1037

"THE MINERAL DEPLETION OF FOODS AVAILABLE TO US AS A NATION (1940-2002) –
A Review of the 6th Edition of McCance and Widdowson"
Thomas, David, 2007, Nutrition and Health, July 2007, Vol. 19, pp. 21-55
A B Academic Publishers, Great Britain

脂肪酸

"Dr. Morrison's Heart Saver Program",
Morrison, Dr. Lester, Nugent, Nancy, ISBN 0-312-21495-2

"Essential Fatty Acid Ratio: The Scientific Evidence
omega-6/omega-3 Ratio and Brain-Related Functions"
Yehuda, Shlomo, 2003, Bar Ilan University, Ramat Gan, Israel

食品データ

"Danish Food Composition Databank, version 7"
http://www.foodcomp.dk/v7/fcdb_default.asp

"Database of the Iodine Content of Food and Diets Populated with Data From Published Literature"
British Geological Survey, Natural Environment Research Council
DfID KAR Project R7411, Commissioned Report CR/03/84N

"Food.vegtalk.org"
<http://food.vegtalk.org>

"Nutrient and Antinutrient Composition of Mungbean (*Vigna radiata*),
Acha (*Digitaria exilis*) and Crayfish (*Astacus fluviatilis*) Flours"
Oburuoga, A.C., Anyika, J.U., Department of Human Nutrition and Dietetics,
Michael Okpara University of Agriculture, Umudike, P.M.B. 7267, Umuahia, Abia State, Nigeria
Pakistan Journal of Nutrition 11 (9): 743-746, 2012, ISSN 1680-5194
© Asian Network for Scientific Information, 2012

"Nutritiondata.self.com"
<http://nutritiondata.self.com>
Condé Nast Websites

"Spices Board of India"
<http://www.indianspices.com/html/s062mv11.htm>

"The European Food Information Council (EUFIC)"
<http://www.eufic.org>

"USDA National Nutrient Database
for Standard Reference Release 18"
<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data>
Now Located at <http://ndb.nal.usda.gov/>



参考文献

"Whole food catalog"

<http://wholefoodcatalog.info>

食品、栄養素などの推奨量

"Health Canada Food and Nutrition Dietary Reference Intakes"

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref_elements_tbl-eng.php

アーユルヴェーダと食品

"Ayurvedic Healing, 2nd Revised and Enlarged Edition"

Frawley, Dr. David, 2000, Lotus Press, ISBN 978-0-9149-5597-9

"Bazaar Drugs"

Sivananda, Sri Swami, 1953, The Divine Life Trust Society, ISBN 81-7052-054-1

"Food As Medicine"

Khalsa, Dr. Dharma Singh, 2003, ISBN 13:978-0-7434-4226-8

"The Ayurvedic Cookbook"

Morningstar, Amadea, Desai, Urmila, 1990, ISBN 0-914955-06-3

"The Yoga of Herbs, An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine"

Frawley, Dr. David, Lad, Dr. Vasant, 1986, ISBN 81-208-2034-7

消化と健康

"Auto-Intoxication"

Boeker, Dr. H. H., September 19, 1928, Medical Journal and Record 128

"Evidence for Intestinal Toxemia—An Inescapable Clinical Phenomenon"

Immerman, Alan, April 1979, The ACA Journal of Chiropractic

"Health Via Food" – Chapter 19, Constipation A Secondary Cause Of. Disease

New York University School of Medicine, 1891

Hay, William Howard, 1929, Sun-Diet Health Service

<http://chestofbooks.com/health/nutrition/Health-via-Food>

"The Indian Household Medicine Guide"

Lighthall, J. I., 1883

<http://chestofbooks.com/health/herbs/J-I-Lighthall/The-Indian-Household-Medicine-Guide/index.html>

著作権

© *Neem Oil*, © *Dabur Inc.* © *Margo Inc.*, © *Vakita Inc.* © *BodyBio Inc.*, © *Osumex Inc.*

© *Medimix Inc.*, © *Pure Water Inc.* © *Now Foods Inc.*, © *NeemActive Inc.* © *Polar Bear Water Group Ltd.*

商標

Kyolic™ はWakunaga of America Co.,Ltd.の商標です。

iOS™, iPhone™, iPad™ はApple Inc.の商標です。

Bio-K™ はBio-K Plus International Inc.の商標です。

Windows™ はMicrosoft Corporationの商標です。

bodygarage™ はJory Anickの商標です。

ボディガレージ © Jory Anick, All Rights Reserved

補足条項

第2版、初冬2014

- スパイスの鉱物は、いくつかのモリブデン、ヨウ素のソースが不足しています
- マメ科植物中のミネラルは、いくつかのモリブデンが不足して、ヨウ素のソースされている
- 野菜の鉱物は、いくつかのモリブデンが不足して、ヨウ素のソースされている
- レシピの食品データは、いくつかのクロム、モリブデン、ヨウ素のソースがありません。

これらの不足情報は随時更新されます。

#

バグ報告のご協力願い

誤字脱字などを発見された際には、右のメールアドレスにご連絡ください。 jory@joryanick.com