

# 身近な食べ物を使ったデトックス法

今や日本は食品添加物や農薬の種類及び使用量、水道水の塩素の含有量、遺伝子組み換え食品の摂取量、電磁波や放射性物質の被曝量が世界一の複合汚染大国です。

食品の質の低下や環境汚染などにより生活環境が悪化する中、健やかな身体を維持するためには、日々デトックスする必要があります。この講座では、身近な食べ物や月の周期を用いた解毒・排毒の方法について詳しく解説いたします。

	開催日	内容
第1回	1/10 (水)	食品添加物や農薬の解毒法 ～食物繊維の効用
第2回	3/6 (水)	経皮毒への対処の仕方 ～発汗と重曹や還元塩を用いたデトックス
第3回	5/8 (水)	放射性物質の排泄法 ～発酵食品と光合成細菌の働き
第4回	7/10 (水)	ワクチンや遺伝子組み換え食品の害を予防する ～オートファジーについて
第5回	9/11 (水)	5Gなどの電磁波から身体を守る ～身体を陽性化する食べ物
第6回	11/6 (水)	内分泌を攪乱させる環境ホルモンの害と浄化法 ～黒焼きの効用

時間：10:30～12:30

会場：オーガニック広場ひふみ

講師：岡部賢二（ムスビの会主宰）

参加費：2,000円/回

\*お茶つき

定員：限定20名

お申込先

オーガニック広場 ひふみ

福岡県古賀市天神1丁目2-3

TEL&FAX 092-944-5755

URL: <https://tsuku2.jp/123>

講師プロフィール

岡部賢二

ムスビの会主宰。

正食協会理事。全国で食育、マクロビオティックの講演やプチ断食セミナーを行う。

著書に「マワリテメクル小宇宙」(ムスビの会出版)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「ぐずる子さわぐ子は食事で変わる！」(廣済堂出版)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)等がある。

