



本気でワクチンデトックス!



ワクチンの内容物（メーカー公表）

- ・酸化グラフェン（ナノ粒子、磁石）：血栓の原因
- ・水銀（チメロサル）：自閉症との関連
- ・mRNA 遺伝子：免疫疾患への懸念

メーカーが公表していない含有物（英国の公式報告書から）

- ・炭素関連のナノ構造（炭素またはグラフェン複合体の形）
- ・ポリエチレングリコールと結合したグラフェン：血栓、アレルギーの原因
- ・酸化鉄化合物（重金属）：血栓、酸化の原因
- ・炭素質包有物を含む微結晶性方解石：血栓、その他の影響 など

これらの物質の一番の問題は血管を詰まらせること。これらの不純物をとりのぞくこと、デトックスすることが重要です！

長期的には mRNA 遺伝子がずっと自己免疫疾患を継続させる心配があります。毎日のデトックスが大事！

ワクチンのデトックス方法

1. 精神面と運動面で免疫力をあげる
2. 血液、血管をきれいに
3. 胃腸を正常化して便秘をしない
4. 身体の酸化を防ぐ（抗酸化）
5. 5G から離れる（スマホから離れる）
6. 効果があるといわれている薬・サプリを飲む

とくに大切なことは・・・
血液、血管をきれいにすること

○血管をきれいにし、身体を酸化させない習慣をつけましょう。

オートファジー（自分の細胞をリサイクルさせる）←もっともお勧め！朝ごはん抜くだけ！

- ・16 時間断食（例：前日夜 8 時までに食事して、翌日午後 12 時以降食事する）1 日 2 食または 1 食
- ・7 時間睡眠をとる（夜 10 時には寝る）朝は朝日をあびる。血管を修復するメラトニンを分泌させる。
- 水を飲む（身体の負担をさけるためにお茶やコーヒーなどでなくシンプルな水）
- 添加物をとらない（とくに不飽和脂肪酸をとらない、加工された糖分をとらない）
 - ・サラダ油、植物油、マーガリンなどトランス脂肪酸をとらない
 - ・果糖ブドウ糖液糖、白砂糖をとらない（菓子類をとらない）
- できればあまりとらない（リーキーガット症候群、胃腸に負担をかける）
 - ・小麦粉・乳製品

詳しい内容はこちらのサイトへ
【ヘンコとガンコ】覚醒 Project



<https://kakusei2022.life/2022/03/13/detox/>

胃腸を正常化して便秘をしない

- 朝は 10 分でも朝日にあたり、セロトニンを分泌させ、メラトニンを分泌させ睡眠がよくとれるようにしましょう。
- とるべき食事：基本的な和食（植物繊維をとる、胃腸を正常に保つ、腸内細菌をバランスよくする）

- まごわやさしいこの食事
- みそ汁（昆布、カツオなど合成だしでないものでだしをとる）
- 根菜、緑黄色野菜（農薬、防腐剤をホタテ粉水などでよく洗う）
- 食べる時は、腹 6 分目（内蔵に負担をかけない）
- 自然塩を使う、減塩しない（天日塩、岩塩など）細胞膜を正常化

- ・ま：豆類（大豆、納豆、エンドウ豆など）
- ・ご：ゴマ
- ・わ：わかめ、昆布など海藻類
- ・や：野菜
- ・さ：魚
- ・し：シイタケなどキノコ類
- ・い：いも（サツマイモ、ジャガイモ、里芋など）
- ・こ：酵素（発酵食品、味噌、ぬか漬、塩こうじなど）



身体の酸化を防ぐ（抗酸化）

- デトックス効果のある食べ物（野菜は農薬や保存料などをよく落とすか、無農薬のものを採す）

※**グルタチオン**（酸化グラフェン解毒効果が高い）の生成や働きを助ける食品をとる

※**免疫力増強、抗酸化作用、抗菌力**のある食品をとる

※**5-ALA** を生成する食品をとる（ウイルスの感染抑制効果、ミトコンドリアの機能向上）

・ヨモギ（血液浄化、デトックス）	・たまねぎ（ケルセチン）抗酸化作用、血栓予防
・かんきつ類手作りキニーネ（ヒドロキシクロロキン）抗菌、デトックス	・大根（消化酵素）（イソチオシアネート）生で大根おろし
・にんにく（熱を入れずに）（アリシン）グルタチオン前駆物質、抗菌	・昆布など海藻類（フコダイン）抗酸化、血栓予防
・ブロッコリー（スルフォラファン）抗酸化作用 グルタチオン前駆物質	・無農薬緑茶（カテキン）
・牡蠣、豚レバー、高野豆腐（亜鉛）抗菌、免疫力増強	・松葉茶（RNA と DNA の修正抑制、血小板の凝固抑制）
・ピーマン（5 ALA、ビタミン A）ミトコンドリア機能向上、抗酸化、血栓予防	・納豆（5 ALA、ナットウキナーゼ）血栓をとく、抗酸化
・バナナ（5 ALA、ビタミン B6、カリウム、マグネシウム）ミトコンドリア向上	・タンポポ茶
・キャベツ（ビタミン C、ビタミン K、ビタミン U）抗酸化、整腸作用	（ACE 2 受容体とスパイクタンパク質の結合をブロック）
・ほうれんそう（βカロチン、ビタミン A、鉄分、葉酸）抗酸化、造血	・アボカド（グルタチオン前駆物質）抗酸化作用
・アスパラガス（ルチン）抗酸化作用	・ショウガ（ショウガオール）抗酸化作用、血液循環向上