

# 酵素の上級編!

クリニックへ  
行こう

田中マヤさん

酵素博士・鶴見先生によるオーダーメイドのファスティングと  
おうちでの酵素ドリンク作りでもっとヘルシーに!



## 鶴見クリニック

DATA  
 ④ 東京都中央区八丁堀1-7-7 長  
 井ビル4F ☎03-3553-7710 ⑤  
 10:00~18:00 ⑥ 日・月・祝  
 日 完全予約制。ひとりに約1時  
 間の診療。

## ファスティングメニュー

### 1~2日目

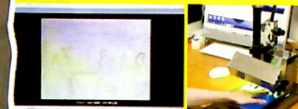
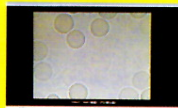
朝 梅干し1個、フラックスオイル大さじ1  
 昼 梅干し1個  
 夕方 梅干し1個、大根おろし1本分、きゅうり1本、  
 セロリ1本、フラックスオイル大さじ1

### 3~4日目

朝 梅干し1個、野菜おろしもしくは  
 野菜スティック(大根、生姜、ニンジン、  
 きゅうり)、フラックスオイル大さじ1、  
 羅漢果シロップ小さじ1、黒酢少々、醤油少々  
 昼・夕方2回  
 梅干し1個、野菜おろし(大根、生姜、  
 ニンジン、きゅうり)、フラックスオイル大さじ1、  
 羅漢果シロップ小さじ1、黒酢少々、醤油少々

### 5~6日目

朝 梅干し1個、野菜おろしもしくは  
 野菜スティック(大根、生姜、ニンジン、  
 きゅうり)、フラックスオイル大さじ1、  
 羅漢果シロップ小さじ1、黒酢少々、醤油少々  
 昼 梅干し1個、野菜おろし(大根、生姜、  
 ニンジン、きゅうり)、フラックスオイル大さじ1、  
 羅漢果シロップ小さじ1、黒酢少々、醤油少々  
 夜 梅干し1個、野菜おろし(大根、生姜、  
 ニンジン、きゅうり)または生野菜サラダ  
 または生野菜ジュース(200~400ml)、  
 フラックスオイル大さじ1、羅漢果シロップ  
 小さじ1、黒酢少々、醤油少々



血液サラサラの赤血球は、一つず  
 つ離れている。赤血球の連鎖はタ  
 ンパク質や脂肪過多で起こる。

指先から血液採取。「LBA(血液  
 分析)検査」で血液がサラサラか  
 ドロドロが顕微鏡で赤血球を診る。

「微小循環計」で、血液の微小循  
 環の様子を指先の毛細血管から測  
 定。血流があまりよくない模様。



酵素博士・鶴見先生によるオーダーメイドのファスティングと  
おうちでの酵素ドリンク作りでもっとヘルシーに!

「自分でもいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。

「自分でいい酵素を作りたい!」  
 ということで次は秋葉睦美先生に  
 酵素ドリンクの作り方を教わりに。  
 出来上がりまで約10日。かなり強  
 かな酵素で効果も大きい。



鶴見クリニックのサプリ。  
 左から天然DHA、EPA含有  
 「アオザ」¥8930、さらに酵  
 素補給したいときに「鶴見  
 式酵素」¥7350、「大地の酵  
 素」¥8400。いずれもクリ  
 ニックのみで販売。

### 1か月後……

「一番きつかったのは2日目。でもカラダが軽くなって、  
 頭もスッキリしてきたので、頑張れました。よく眠れたし、  
 肌に透明感が出てきました。6日で3kg減。困ったのは、  
 便がうさぎみたいでコロコロ硬くなったのと、指先の冷え。  
 断食後の先生のアドバイスで、玄米油を大さじ3杯と黒酢を  
 毎日飲んだら、便の悩みも冷えも解消。検査で血流の滞りが  
 改善したことがわかり、大満足です!」

## 酵素ドリンクを 作ってみよう



ATTIVAローフード・スクール校長  
秋葉睦美先生

ローフード研究家。46歳で酵素、  
 ローフードと出会い21kgの減量に  
 成功。ドリンク作りは<http://attiva.co.jp/trau/>で閲覧可能。

### DATA

④ 東京都世田谷区三軒茶屋2-28-  
 17 Le parc三軒茶屋b ☎03-5787-  
 5638 <http://rfschool.jp/> ローフ  
 ードマイスター養成講座ほか、体  
 験講座&説明会(¥3000)もあり。



キウイの断面に砂糖がしっかりつ  
 くように、下から上へかき混ぜる。



2.2kgの白砂糖のうち、1割程度を  
 ふた用に残して、残りを混ぜる。



ヘタも皮もそのまま2~3mmにス  
 ライス。容器はホーロー8~10ℓ用。



国産のキウイ2kg(約23個)を皮  
 ごと使うので、水でよく洗う。

酵素30mlを水470mlで希釈し、  
 朝起きてすぐ飲むのが理想的。



一昼夜おいたら、ふきんで蒸して、  
 保存容器に入れて出来上がり。



5~10日間、毎日朝晩2回手で  
 混ぜ泡立ってきたらザルで粗漉し。



仕込んだ翌日には砂糖が溶け、エ  
 キスが出始める。手で混ぜる。



残しておいた砂糖でふたをして、  
 表面が平らになるようにならす。