



ワクチンで傷ついた身体を元に戻そう 解毒出来る食材

01 肝臓を守る

【肝臓は有害物質を分解し毒性の低い物質に変え
尿や胆汁中に排泄する】

秋ウコン

- 秋ウコンはクルクミンの含有量が多い(妊婦は控える)
- ウコンは肝臓の炎症を抑え、胆汁の分泌を促進する
- クルクミンは、肝臓の健康を改善する強力な抗酸化物質



にんにく

- 肝臓の酵素を活性化する
- 強力な浄化作用を持つアリシンを含んでいる



ビタミンC

- 肝臓の酵素の働きを活性化させ、解毒作用を高める効果がある



ビーツ

- 胆汁の流れを促進し、肝臓が毒素をより効果的に分解するのを助ける
- 血流を改善し、肝臓の機能を全体的に高める



アボカド

- 有害な毒素を除去するグルタチオンと、肝臓の健康をサポートするヘルシーな脂肪がたっぷり含まれている。



食物繊維

- 肝臓の働きを最適なレベルに保ち、解毒作用を持つ酵素を増やす効果



02 体の炎症を抑える

【炎症は、免疫機能が働いて病原体と戦っている状態。
慢性炎症は血管や臓器にじわじわとダメージを与え続け、
様々な病気を引き起こす可能性がある】

生姜

- 生姜には抗炎症作用があるため、天然の鎮痛剤として利用出来る
- 抗炎症作用、抗菌作用、抗酸化作用がある生姜は、免疫力を高める働きがある。呼吸器感染症から守ってくれる
- 大腸がんや膵臓がんなど、特定のがんの増殖を抑える働きがある



03 血液中の毒素や老廃物を排出

【腎臓は、体液のバランスを一定に保つため、血液をろ過して
尿という形で老廃物や水分などを排泄している】

クロロフィル(青汁に主に使われる葉物野菜)

- 血液中の毒素を排出する
- 抗酸化作用や血液の質の改善



活性炭

- 腸内の表面毒素と結合し、便通を通してそれらを除去する(有害物質の除去に最適)

暖かい水は、
冷たい水よりも
効率的に毒素を洗い流す



04 ワクチンに含まれる金属粒子汚染を改善

【アルミニウムのような意図的に添加された有毒物質とは別に、
ワクチンは金属粒子で汚染されていることが頻繁に発見されている】

ケイ素(シリカ)

- アルミニウムと結合し、中和して排出、体内へのアルミニウムの沈着を防ぐ
腸の機能を正常にすることが第一
水分を十分にとり、常に摂取量に注意する
砂糖や化学添加物の入った飲み物を避ける

QAJFホームページ



<https://qajf.netlify.app/>

QAJF動画



[https://odysee.com/
@QArmyJapanFlynn_OFFICIAL:5](https://odysee.com/@QArmyJapanFlynn_OFFICIAL:5)

ERIQMAPJAPAN



[https://Bio.Site/
EriQmapJapan](https://Bio.Site/EriQmapJapan)