

お肌をぴっかぴかにする方法

～40歳の肌から20歳の肌への道～



2018年6月9日 Ver.5.1

若いっていいね。

僕はこういうカッコ悪い言葉をいう大人が大嫌いです。

「若いっていいね。」

これをもう少し解釈しやすく書くと、

「若いっていいね。」

＝私はもう歳もとっているから、

あなたよりも寿命が短いから

無理だけど、

君は私よりもはるかに若くて

可能性をたくさん秘めているのだから、

変わることができるんだから頑張っ！！

こんな感じだと思います。

僕は、こういうこと言う大人が多いから、

子どもは自分の将来に
希望が持てなくなるのだと思います。

僕たちは進化し成長する生き物なのだから、
年齢を重ねれば重ねるほど魅力的になるし、
味が出てくるはずですよ。

そして、
そういう生き方をしなければならないと思います。

歳をとることって本来、素敵なことですよ。

「いきなりお説教ですか？」
と言われそうですが、そうではありません。

この商品を作成するにあたり
一つのきっかけがありました。

一人の男性は言いました。

「今日、20代のホストとすれ違いました。肌がツルツルでかっこよかったです。わたしは40代ですが、あのような肌を手に入れたいです。」

このような相談を受けました。

僕は衝撃を受けました。

相手にするのは40代のホストではありません。

20代のホストです。

40代が20代の肌を手に入れることなんて

できないんじゃないか

と言われそうですが、

無理じゃないです。

年齢を無視した肌を持っている人は

世間に山のようにいます。

前例があるのであれば、
それはできるということです。

あなたが普段見ているテレビの中にも
そういう人いませんか？

そうです。芸能界です。

女性であれば年齢よりもはるかに若く見える場合、
皮肉を込めて「魔女」と呼ばれることもあります。

もし購入されたあなたが女性なら「魔女」に、
もし男性なら「魔王（？笑）」になりましょう♪♪

どこの世界でも醜いよりも美しい方が
価値が高いです。

※僕はこれを購入してくださったあなたに変わっていただきたいので、綺麗ごとは抜きでいきます。

より美しくなりましょう。

今の自分よりもより素敵な自分になろうと、
進化しようと思う人が僕は大好きです。

何かしてあげたくなくなってしまいます。

そんな思いから今、こちらを綴っています。

「今よりももっと素敵な自分になろう」
そういう大人が増えれば、
日本はもっと素敵になるんじゃないかと思ってます。

肌年齢＝腸内年齢

「腸」が汚い人は「肌」が汚いです。
ですのでまず基本は、
腸を綺麗にすることから始めていきます。

今までに何もやってきていない方なら、
これだけで効果を感じられるかも知れません。
よく「これを塗るだけで・・・」
という商品がありますが、
「これを塗るだけで・・・」となるならば、
日本の女性はみんなミランダカーになっているし、
男性はみんなジョニーデップになっています。

そんなに簡単ではありません。

外側をちょっと繕っただけでは、
変わりません。
もし変わったとしてもそれは表面だけで、
本質的な変化を意味しません。

可能な限り内側から変えていく
必要があります。

内側から変えていく

アプローチはいくつかあるのですが、
今回はサプリを使った
腸内デトックスをしていきます。

とにかく、言われた通りにやって頂ければ、
ある程度の結果は期待できます。

「サプリが効かない」

という多くの人も、腸が汚いです。

なぜなら、
人間は腸から栄養を吸収するからです。

腸が汚いと、
腸が栄養を吸収しようとしても
宿便に跳ね返されて

吸収できなくなってしまう。

ですので腸が綺麗な人は肌が綺麗だし、
腸が綺麗だから栄養を入れてあげること
により綺麗になれます。

しかし、腸が汚い人は肌が汚いし、
綺麗になろうと思ってサプリをいくら飲んでも、
そもそも腸に宿便がこびりついているので、
栄養を吸収したくてもできません。

腸が綺麗かどうか
健康・美容の全ての差を産んでいます。

美容の二極化の原点は腸にあります。

腸を制するものが健康と美を制します

iHerb

日本のサプリは高すぎます。

しかも成分が弱く少なすぎるので、

わたしはアメリカのものを積極的にとっています。

私はいつも [こちら](#) のサイトから購入しております。



腸内デトックス用のサプリ



Health Plus Inc., 結腸の徹底的な
浄化（Super Colon Cleanse）,
500 mg, 120カプセル

まずはこちらです。

こちらが最も重要です。

全ての栄養を吸収する腸を
綺麗にするためのサプリです。

購入リンクは[こちら](#)です。（5%OFF）

飲み方

毎日2回、朝晩、

4カプセルずつを1週間飲んでください。

より効果を高めたく、
かつ時間に少し余裕のある方は
2週間続けていただくとより効果が出ます。

もしも今までに、
美容・健康に関して
何もやってきていなかったということでしたら、
これをやるだけでも体が軽くなったり、

宿便がごっそり取れるので、
体重が減るかもしれません。

これをやっただけでもかなり大きな一歩です。

「私はさらに貪欲です」

「圧倒的に結果を出したいです」

という方には、

以下の3つの洗浄もオススメです。

「腎臓洗浄」 「肝臓洗浄」 「血液洗浄」



購入リンクは[こちら](#)です。（5%OFF）

こちらはできる方のみ実践してみてください。

これらは任意です。

やればもちろん効果はさらに高まります。

美しくなるための基本コンセプトは
「洗淨」 → 「栄養」 → 「循環」です。

体が栄養を吸収しやすい状態になったら、
ここからは栄養を入れていきます。

こちらの栄養に関しても
かなり厳選に厳選を重ねました。

その栄養とはこちらです。

ナイアシン



聞いたことがない方も多いかもしれません。

サプリなどに興味がある人でなければ、
一生会うことがないかもしれませんね。

このナイアシンがとにかくすごいです。
驚きの反応が出ます。

飲むと血行促進作用で体中が赤くなります。

血行が良くなって、体が痒くなります。

アレルギー性鼻炎を持っている人は、
鼻水が溢れてきます。

やればわかります。

ほとんどの人が効果を実感できます。

とにかく飲んでみてください。

購入リンクは[こちら](#)です。(5%OFF)

注意事項

実際に始める前に、
これだけは注意しておいてください。

それは、ナイアシンの血行促進作用は
本当にすごいということです。

僕がいくら説明をしても、
病院に行ったほうがいいんじゃないか
とってしまうほど、
体の色が変わります。

何も知らなければ、
救急車を呼ぼうとする人がいても
不思議でないくらい反応が出ます。

僕が初めて飲んだ時は、
40分後ぐらいに全身が赤くなりました。

赤は血の赤です。

自分だけではなく、周りの人もわかるレベルです。

ですので、
外出や人と会う予定が入っているときには、
入念にスケジュールを立てることをお勧めします。

デートの前などに飲んでしまうと、
デートが台無しになる可能性があります。

飲み方

①ナイアシン

<推奨量>

500mgが推奨です。

500mlの水と一緒に飲んでください。
(飲めない人はコップ1杯)

ナイアシンの日本人女性の医師の推奨量は
12mgだそうです。

何倍？っていう量です。笑

12mgなら、サプリを使わなくても、
レバーやマグロやキノコなど食べていれば
摂取できる量です。

ただ、12mgをとったぐらいでは
ほぼ変化を感じられません。

もし、推奨量を1年間毎日続けることができるなら、
推奨量で変化を感じれる可能性も否定できませんが、
推奨量が12mgなら、

ほとんどの人は12mgも摂取できていません。

それを毎日実践することは不可能に近いです。

もし、毎日、
効果を実感できるのであれば
続けることができるかもしれませんが、
「良いのかもしれない」
ぐらいの気持ちでは続かないので、
おすすめしません。

最初は、
あからさまに効果があったほうがいいです。

調整するのはその後です。

なので、ペコは500mgを推奨します。

実際にペコは朝晩と500mgを
14日間摂取しました。

摂取しすぎると

肝機能に影響が出るかもしれないらしいです。

ペコは全く問題ありませんでした。

(再編集している今も自分自身を使った実験は継続しており、朝晩と1000mgずつ摂取しているが問題ない。)

ただ、僕とあなたでは状況が違うので、
そこは自己判断でやってみてください。

1回100mgなら、
まあ間違いなく問題ないでしょう。

ただ、効果を感じられるかどうかはわかりません。

1回200mgか300mgなら、
まず効果を感じられると思います。

少なくとも、
実践して下さった人は皆効果を感じてくれました。

ただ、僕は人体実験がかなーり好きなので、
いけそうなところまで行きたいタイプなので、

500mg×2を14日間続けました。

おそらく、知り合いの医者にご相談したら、

「絶対にやめたほうがいい」

と言われるレベルだと思います。

ただ、実際に効果がものすごく出て、

ピンピンしている僕がいることも事実です。

※ちなみに血流が抜群に良くなるので、ピンピンもしています。そこら辺の精力剤より安全で効果があると思います。

また、

あなたが僕をどこで知ったかはわかりませんが、

以前何かの記事でかきましたが、

お医者さん是对処療法のプロではありますが、

健康や美容のプロではありません。

教科書のテストで点が取れても、

自分の健康や美容問題を解決したことがない方が

非常に多いです。

ですので、
僕は僕自身と僕のプログラムを
受講して下さった
モニターさんの体験を最優先します。

ナイアシンフラッシュ

ナイアシンを摂取することで、
血行が良くなり、
体が赤くなり痒くなることを、
ナイアシンフラッシュと呼びます。

今回紹介している肌をピカピカにする方法では、
意図的に、
ナイアシンフラッシュを起こそうとしています。

ですので、
ナイアシンフラッシュするぐらいの量は

飲んでいただきたいです。

もちろん自己判断で大丈夫です。

※高血圧の方は、高血圧を治すことから着手することをお勧めします。

<飲むタイミング>

ナイアシンっていつ飲むの？

っていう話題があります。

食前・食後？

多分、食後に飲まれる方が多いと思います。

なんとなく、「ご飯を食べ終わったら、薬を飲む」

っていう習慣が僕たちの中に

出来上がっているからかもしれません。

ただ、僕は食前と食後でどちらも飲んだのですが、
効果がより感じられたのは、食前でした。

食前30分前ごろに飲み終わっていた時が、
最も効果を感じました。

食後がいいというのは、
一般的には吸収しやすいからと言いますが、
僕の体感では食前の方がいい感じがします。
(自分自身の体験を優先ください)

そして、30分前というのがポイントです。

水を飲んだ後にすぐ、食事をすると胃液が薄まって、

食事の消化が悪くなるので、

水を飲んだ後の食事は

30分ほど空けることがおすすめです。

食後に飲んだ時は、水で胃液が薄まって、
吸収が悪くなったのか

効果をあまり感じられませんでした。

もちろん多少は感じましたが、
食前よりは感じられませんでした。

食前30分前が一番おすすめではあるのですが、
胃がやられる可能性があります。

もし、胃が痛くなったら、
これが例のやつかと思ってください。笑

あくまでも全ての行動は自己判断です。

さらなるフラッシュ★

ナイアシンでフラッシュして
全身が赤くなりました。

血行が促進されすぎて

すごいことになっていると思います。

ここからさらに
血行をよくするアプローチをしていきます。

この方法で血行が抜群に良くなり、
アトピーが治ったという方もいたぐらい、
血行が良くなり肌に効果があります。

その方法とは・・・

サウナと水風呂の力

皆さんはサウナや水風呂に
入ったことはありますか？

サウナで体を温めて汗をかき、
冷たい水風呂で一気に体を冷やす。

これを何回か続けると

血行が良くなりものすごく疲れが取れたり、
お風呂から出たら肌がいつもより
ツルツルになっていたりします。

何が起きているのかというと、
体を温めたり冷やしたりを繰り返すことで、
体の中心に血液を流したり、
体の末端に血液を流したりを繰り返しているのです。

その結果、血液循環が良くなるという健康法です。

ただ、ほとんどの人の家には、
サウナも水風呂もありませんよね。

これを日常生活に落とし込むことで開発した
ルーティンがこちらです・・・

温冷水シャワー

このサウナと水風呂の健康法を
日常生活に応用したものを
温冷水シャワーと言います。

まず熱い熱湯のシャワーを1分全身に浴びます。

そして、冷水のシャワーを1分全身に浴びます。

そして、熱湯のシャワーを1分全身に浴びます。

そして、冷水のシャワーを1分全身に浴びます。

これを5往復ぐらいして、
最後は冷水で終わるようにします。

（文字で書くと簡単ですが、戦争と言っても過言で
ないくらい、熱いし冷たいです。発狂しそうになり

ます。普通に、よくわからないところから声が出たら、うまくいっている証拠です。)

体はものすごく冷えているのに、
終わってみると血液が循環しているので
体がポカポカになります。

僕はこれを毎日やっています。

サウナと水風呂に入ることを
より簡易的にやっている感じです。

そしてこれをナイアシンを飲んでから
60分後にやることをお勧めしています。

ナイアシンの力で血液の循環が
すでに良くなっているところに
温冷水シャワーをすると、
シャワーを当てたところが
ピリピリするぐらい効きます。

かなりやばいです。

ちゃんと僕の話を理解していないと、
また救急車とか呼んでしまう人が
いるかもしれません。

ただ、それだけ効果があります。

もし、自分の肌で綺麗にしたいところがあれば、
その血液循環が悪い可能性があるので、
そこに徹底的に当てることをお勧めします。

美肌5点セットを特別割引で 購入する方法

もし、
「私は多少お金をかけても、
一番結果の出るコースをしたい」
という方にオススメなのが、

[美肌5点セット](#)

です。

①腸内洗浄サプリ

②血液洗浄

③肝臓洗浄

④腎臓洗浄

⑤ナイアシン

の全てが入っているのが、

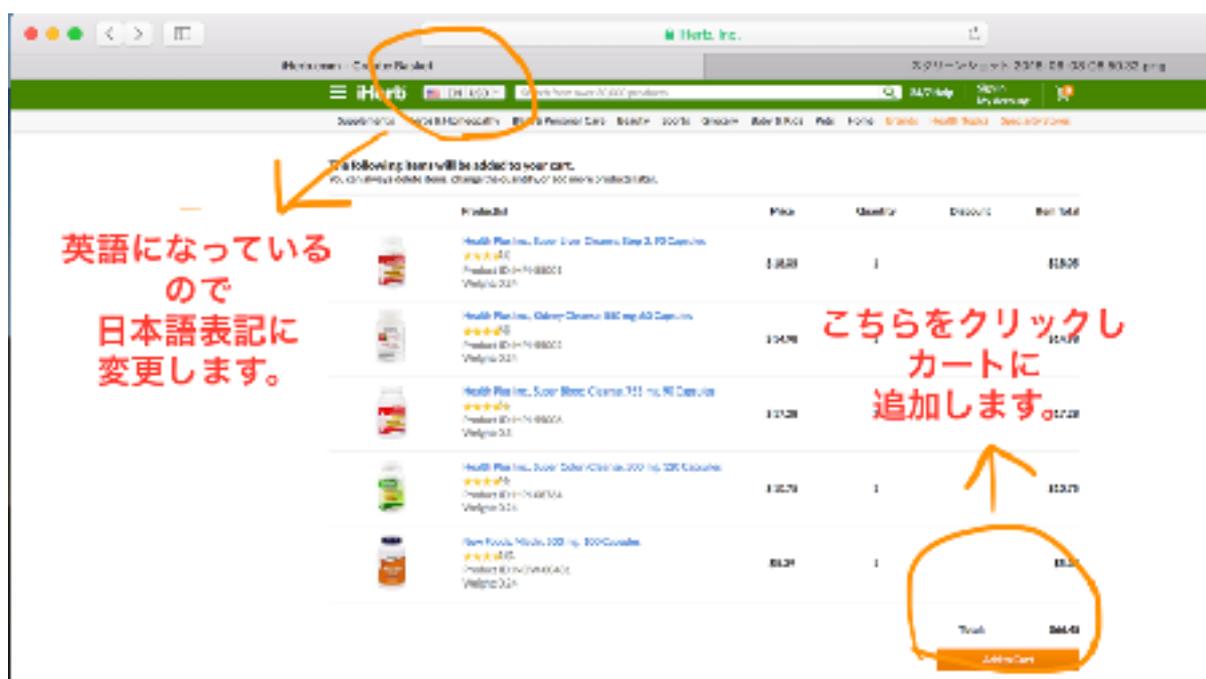
美肌5点セットです。

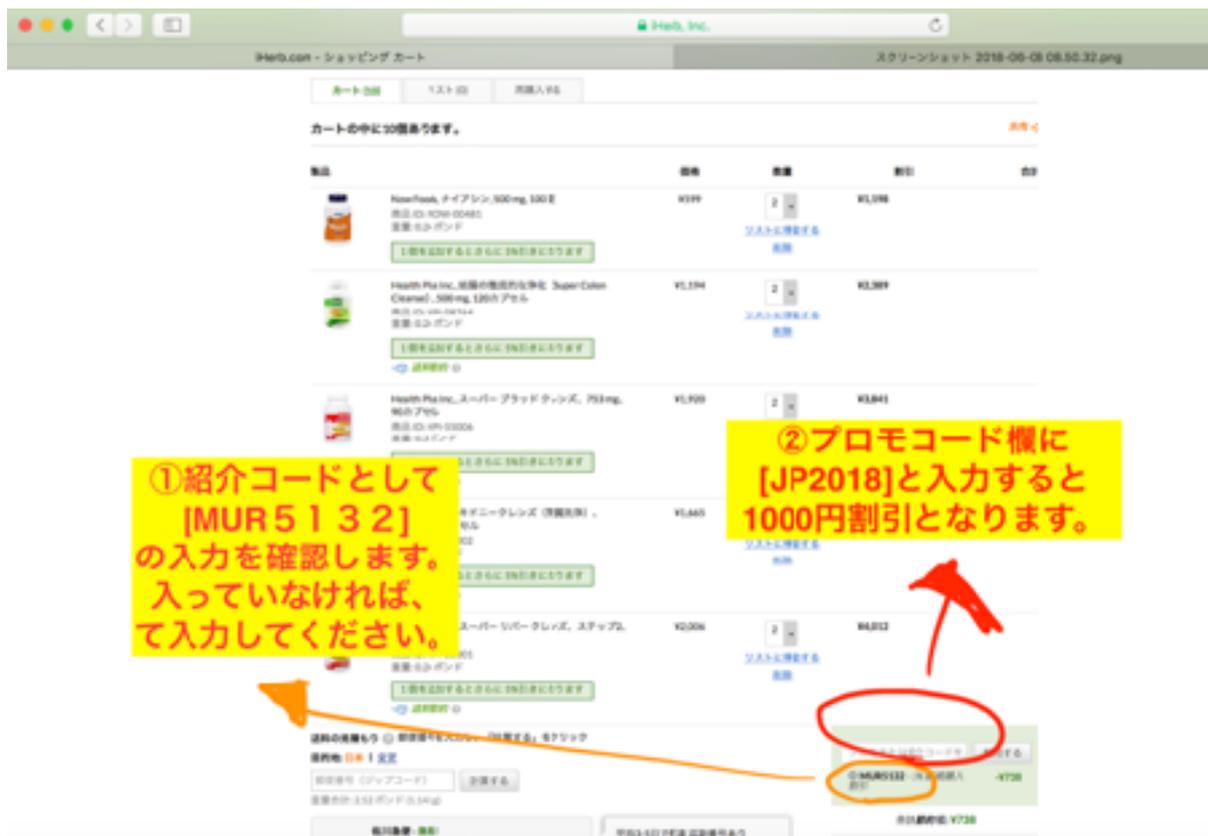
特別割引を受けるための方法を、

以下に示しておきます。

まず、美肌5点セットをクリックし、

以下の通り進めてください。





最終的には、これだけの割引が効きます。
かなりチャレンジしやすくなると思います。

プロモまたは紹介コードを、

<p>✖ MUR5132 - 5% 新規購入 割引</p>	<p>-¥738</p>
<p>✖ JP2018 - ご新規のお客様 様のみ! \$40 USD以上の注 文で\$10 USDオフ</p>	<p>-¥1,100</p>

合計 節約額: **¥1,839**

おまけ

これだけでかなり良くなると思いますが、追加でいくつか肌が良くなるためにオススメのものを紹介します。

エプソムソルト

硫酸マグネシウムです。

基本的に、

お風呂に温泉の素を入れると肌は綺麗になりません。

潤いを与えてくれるのはエプソムソルトです。

エプソムソルトをお風呂に入れて

10分ぐらい浸かると、

それだけで肌に潤いが戻ります。

もしも今までにエプソムソルトを
使ったことがないなら、
化粧水をつけずに肌に潤いがある状態は
新感覚だと思います。

「死海の塩＋モンゴル重曹」もオススメです！！

ココナッツオイル

「お風呂に入った後に、化粧水はどれを塗ればい
い？」

「乳液は？」 「クリームは？」

色々あると思いますが、
全ての製品を使ったことがないので、
使ってみないとなんとも言えません。

唯一オススメできるものは
ココナッツオイルです。

スキンケアは全てココナッツオイルに
変えれば間違いありません。

低温圧搾法のものをご購入ください。

1日に何度でもつけてください。

購入リンクは[こちら](#)です。（5%OFF）

食事について

ここはかなり深いテーマになります。

流派もたくさんあるので、
一口にこのPDFで完璧な回答を答えることは
難しいです。

ですので、
これだけやっていれば8割大丈夫という
ポイントを凝縮して5つお伝えします。

①炭水化物・グルテン・糖質は控える

というよりも基本的に摂らない。
信じなくていいですが、
やって頂けると仕事のパフォーマンスも上がるし、
疲れなくなるし、出来物も出なくなります。

綺麗な人で、炭水化物・グルテン・糖質を
たくさんとっている人を見たことがありません。

夜のスーパーのお惣菜売り場の
炭水化物コーナーにいくと、
そういう食品を摂り続けた方々が末路が
たくさんいるので、
注意して観てください。

そして、観るたびに脳裏に焼き付けてください。

②良質の油を摂る

料理をするときの油を、
ココナッツオイルか
エキストラバージンオリーブオイル
に変えてください。

最も使ってはいけない油が、
スーパーのお惣菜で使っている油です。

あれを摂ると、
見事に下半身のみ太ります。

意識して食べれば、
舌の肥えている人ならわかると思います。

③ フルーツを何かと混ぜない

りんごといちごは合わせて食べると、
消化のエネルギーをたくさん使います。

消化しにくく、吸収もされにくいです。

りんごはりんご単体なら、
いくら食べても大丈夫です。

いちごも単体なら、
いくら食べても大丈夫です。

りんごとラーメンもダメです。

りんごとキャベツもダメです。

僕はフルーツが好きなので、
この摂り方を採用していますが、
実践が難しい方は、
いっそ取らない方が健康になれます。

④炭水化物を混ぜない

そもそもあまり食べないでください
と言っていた炭水化物ですが、
そうは言っても食べてしまうと思います。

その際は、できるだけ混ぜないようにしてください

ラーメンと餃子
ラーメンとチャーハン
のように炭水化物を混ぜる
ことは、
絶対に犯してはならない罪です。

肌が汚くなるばかりか、
増量します。

⑤甘いものは極力控える

顔が老ける原因は、
酸化と糖化です。

美魔女に美しさの秘訣を聞くと、
砂糖を摂らないこと
と言う方が多いです。

僕も甘いものが好きです。

ですので、
皆様の気持ちもわかります。

知識として覚えておいてください。

※これらは、知識として抑えて、
可能な限り実践することをお勧めしています。

⑤タンパク質を過剰に摂る

とにかく、タンパク質を過剰にとってください。

多くの人の価値観では、

「多め」では全然足りません。

「過剰」という言葉でちょうどいいです。

これも日常とはかけ離れているので、

ほとんどの方には実践不可能です。

お金も普通の人より掛かります。

ただ、かかる分、やはり綺麗になります。

一日のオススメの摂取量は、**130g**です。

タンパク質の摂取の推奨量です。

これを食事だけで摂ろうとすると、

肉を何キロ食べればいいのか？

という話になってきます。

この実践はいままで話した中で、
一番ハードルが高いです。

もし、本気でやってみたい方は、
別途対応いたしますので、[ご連絡ください](#)。

オススメの運動は？

肌を綺麗にしたい人にオススメの運動は
トランポリンです。

これも血液循環をよくするトレーニングです。

また、楽しい気持ちになるホルモンが
たくさん出ますので、
若返り効果もあります。

オススメなので、やらなくてもいいのですが、
やってみるとかなり効果を実感できると思います。

僕は今アパートで一人暮らしです。

部屋の中で飛んだら、

「うるさい」と苦情が出て、

包丁で刺されるような気がするので、

毎朝5時に起きて外で飛んでいます。

朝からトランポリンすると

最高の1日のスタートが切れますよ ^^

ハリウッド女優も実践する 美肌デトックス

これもオススメというだけで、
やらなくていいです。

そして、多分できないと思います。

やったらめっちゃくちゃ効果があります。
サプリのデトックスよりも効果があると思います。

ただ、今までに自分の人生を良くしようと
真剣な活動を
あまりやってこなかった人にとっては、
ハードルが高くて挑戦できないと思います。

この話をすると、
胡散臭いし、
詐欺と言われることもありますし、

「捕まっていたニュースを見た」
という声も聞こえてきます。

ですので、
こんなのもあるよという紹介に留めます。

次のページで紹介しますね♪

ちなみに、

自分の知らないところに
真実がたくさんあります。

病院に行って健康になるなら、
病院に「常連さん」はいません。

ここではヒントしか言いませんが、
常連さん（リピーター）を作るための要素は、
主に二つあります。

- ①信じさせること
- ②問題を解決させないこと

つまり、

そこに通えば治ると本人は信じているけれど、
実際には治らない。

そういうことをすると、その人から
半永久的にお金をもらい続けることができます。
しかも、国の援助が
約その2倍出るので、
売り上げは3倍以上になります。

僕はこのビジネスモデルを最初に考えた人は、
本当に頭がいいと思いました。

自分の体を治せるのは自分だけです。

では美肌デトックスの紹介しますね！

ちなみに僕はもう2年間以上毎日やっています。

それは

コーヒーエネマです。

腸の中をオーガニックコーヒーで
洗浄するというものです。

ご興味のある方は是非調べてやってみてください。

最後に

もし全部やってくれたら、それは素晴らしいです。

めちゃくちゃびっくりします。

多分皆さん全部はできないと思います。

僕も、もし0からで全てを毎日やれと言われたら
多分できないです。

1ヶ月に1個でも増やしていけば、
半年後には、
周りから「肌ピカピカだね」
って言われるようになります。

もしこれだけやれば
ある程度効果が出ますというの
をさらに厳選するなら、
腸内デトックスとナイアシンです。

次が温冷水シャワーです。

勝てる自分になる

僕はダイエットの指導もしています。

ダイエットってすごく簡単だと思います。

「○○ダイエット」ってすごくたくさんありますが、
どのダイエットも一言で言えば、

食べる量が減って、運動する量が増えれば痩せる

これだけなんです。

超簡単なんです。

小学生でも理解できます。

そして、ダイエットにうまくいっている人も、
うまくいっていない人も
これぐらい理解していると思います。

わかっているけどできないんです。

これは読み流して欲しくないのもう一度言います。

痩せる方法を知っているのに、やれないんです。

わかっているけど、できないんです。

それはどうしてかといったら、自分のレベルが低いのです。

これをやれば結果が出るとわかっているのに、みんなそれ通りにできません。

言った通りに実践できない自分を棚上げして新しい方法ばかり追い求める人がほとんどです。

そもそも続けられなかったり、同じことをやっているふりをして別のことをやってしまいます。

だから、結果を出ることを見つけたら
続けてください。

そこが第一の壁です。

もし、行き詰まったらいつでも [こちら](#)まで連絡く
ださい。

経過報告の連絡ももらえると嬉しいです。

感謝

どんな価格帯であれ、僕の商品を買ってくださった
方には、

買う前よりも少しでも幸せになってほしいという気
持ちは
いつでもあります。

これからもあなたの力になれるように自分自身を高めていきます。

この商品をご購入してくださったあなたに
全ての良きことが雪崩のごとくおきますように★

一条響（ぺこ）

※こちらのPDFは、
結構な頻度でバージョンアップされる予定です。
実践されたあなたなら
ご理解いただけるとは思いますが、
流石に安すぎます。
今後値上げを続けさせていただきます。

アップグレードされた最新版を
常に受け取りたい方は、
[こちら](#)から感想を送ってください。

（全く強制ではありません。アップグレード前のもので十分に結果が出ています。もちろん、再購入していただけることが一番嬉しいです。）

