

世界18カ国で  
話題沸騰の新事実

肥満 糖尿病 認知症 がん 自己免疫疾患

原因は「グルテン」ではなく

「レクチン」だった!



Amazon  
US



星4.4

× 食べてはいけない

トマト、玄米、キュウリ、豆腐、ナス、  
ジャガイモ、もやし、トウモロコシ、  
パスタ、枝豆、ピーナツ、カシューナッツ、  
チアシード、キュウリ、カボチャ など

○ 食べて良い食材

アボカド、ブロッコリー、白菜、栗、  
海藻類、キノコ類、イチゴ、リンゴ、  
ココナッツ、オリーブ、玉ねぎ、キャベツ、  
オクラ、葉菜類、サツマイモ など

「レクチン」とは... 植物が捕食者から身を守るための「毒」として  
生み出したタンパク質。私たちの腸を傷つける。

「レクチンフリー」実践

腸内環境が正常化

本来の免疫機能が回復

健康を取り戻す

食のパラドックス 6週間で体がよみがえる食事法

本体 1,800 円 + 税 978-4-7981-5457-2

SE  
SHOESHA