

すてきに生ききる [よく生き、よく老い、よく死ぬために]

ガン、認知症に代表される生活習慣病への対処法

旬(ときめき)亭 亭主 たきがみ博士

現代の西洋医学の進歩には、目を見張るものがあります。

先端技術を駆使した検査システムによる診断精度の向上、医師が行う手術技法の高度化、画期的な新薬の開発などで、多くの人が病気の苦痛から解放されていることは、改めて説明するまでもないでしょう。

ところが、これで人々がみんな健康になり、元気に毎日の生活が送れるようになったかといえば、残念ながら、答えは「ノー」です。健康でいたいなら、病気を治したいなら、免疫が働きやすいように配慮すればいい、有能な医者を探すとか、自分に合う薬を使うなどは、枝葉末節なことであり、もっと自分の身体を信用して、身体の声の聴いて、生活の仕方を見直さなければならない。

現代社会で問題となっている病気は、老化現象であり、生活習慣病なのです。

日々の食べ物、水など生命の維持に不可欠なものの質の低下およびこころのおきどころが不十分なために、身体機能、血流が適切に働かなくなったことにより生じた不具合なのです。

60兆個の細胞の代謝活動が滞ることによって、さまざまな身体の不調が起こっているのです。生活習慣病の原因は、身体を構成する細胞の一つ一つが正常に働かなくなったことなのです。

生活習慣病は、生活習慣 = あなたのライフスタイルが原因で起こる病気ですから、医療行為では根治できません。

★ガンに代表される生活習慣病への対処方法を考える [PDF]

<http://www.terra.dti.ne.jp/~tokimeki/pdf/151005saibou-ikasikiru>

病気は、長年の生活スタイルの結果である生活習慣病として現れます。そして、身体は食べたものからできています。

腸をキレイにすると健康な血が全身を巡り、免疫力を高めます。

キレイな血液は、サラサラと流れて全身を巡り、栄養や酸素を細胞に届けます。

☆人間の身体には、摂取と消化、吸収と利用、排泄のサイクルがあります

- ・12時～20時 摂取と消化の時間帯（食べる、消化する）
- ・20時～4時 吸収と利用の時間帯（腸から身体に取り込み、同化）
- ・4時～12時 排泄の時間帯（体内の老廃物と食物カスを排出する）

→ 朝食は、自家製の玄米乳酸菌豆乳ヨーグルトに、玄米菜食 不老仙を入れて、 ゆっくり噛むように飲みます。

* 口さみしい時は、ブロッコリーを温野菜で、ニンジンジュースを

→ 昼食は、毎日でも食べることができる玄米赤飯とお味噌汁。

→ 夕食は、早めに何でも好きな食べ物をおいしくいただきます。

★腸を活性化する玄米菜食 不老仙をお届けします。

現代の食生活の中で失われつつある自然栄養食の玄米・穀類を中心に、茸・海藻・薬草など10種類の原材料を厳選し、バランスよくパッケージした無添加で安全な自然健康食品です。

生産者の顔が見える国産原料にこだわり続け、もちろん無着色で防腐剤・遺伝子組換原料等も一切使用していない無添加で安全な商品です。

日本国内の厳選された原料

玄米胚芽と表皮群・大豆・はと麦・大麦・昆布・しいたけ・

よもぎ・すぎな・卵殻・黒糖・自然塩

原材料の一つ一つを、弱火でじっくり煎り上げま

す。

食物繊維がすごい! 1袋(20g)に400mgもの食物繊維。1日必要量2000mgに対して、平均1300~1600mgしか摂っていないので、「不老仙」を足せば安心。これはキャベツの28倍、コンニャクの200倍です。 	カルシウムもたっぷり 1袋(20g)の中に、カルシウムが400mgも! 1日の摂取目標は600~1000mg。「不老仙」を摂れば、骨格もしっかり、丈夫に!! 精神の安定にも必要不可欠です。 	お腹スッキリ 「不老仙」で、まさに整腸快調!! たっぷりの食物繊維で腸内の宿便をとり、善玉菌を増やしてくれるので、腸キレイ! 便秘解消!! 
少食が健康の基本 食べ過ぎは、肥満や万病の元。一食を「不老仙」にするだけで、栄養バランスのとれたダイエット食や少食健康法に最適! 	食べて治す 食養療法に 血液をきれいにし、細胞を活性化して身体の環境を整える「不老仙」で体質改善を! 東洋医学の医食同源の原理で作られており「不老仙」は理想的な食事です。食は大薬なり。 	安心・簡単 添加物など一切使用してならず、離乳食にも安心してお使い頂けます。焙煎してありますので、お湯で溶かすだけ。その他にも手軽にお召上がり頂けます。 