



健康への十ヶ条 (食事こそ健康の原点です)

一. ニンジン・ジュース

材料は人参、リンゴ、レモンを基本に小松菜、キャベツ、トマトアボガドなどで、5 分間茹でてジューサーに掛ける。植物の壁が壊れて細胞内の栄養素が摂取しやすくなる。さらに、「玉葱の皮」や「オリゴ糖」を小匙 1 杯ぐらい加える。朝食にゆで卵か納豆などと一緒にどうぞ・・・

二. 油は、

- ①サラダ油やパーム油など使用しない。
「えごま油」か「ココナツオイル」を使用する。
- ②ココナツオイルは口腔うがいにも使える (医薬情報 199「オイルプリング」)
- ③マーガリンやショートニングなどのトランス脂肪酸 (プラスチックオイル) を避ける。

三. **主食**は、小豆と梅干し加えた**(発芽)玄米食**として、白米・食パン等のでんぷん豊富を避ける

四. **糖分**の過剰摂取は糖尿病の原因のみならず、蛋白質と糖が加熱されると終末糖化産物 (AGEs) を生じる。特に、その中のアクリルアミドは強い毒性を持ち老化を早める。AGEs は食べ物からも 7% は体内に留まるため、キツネ色に焦げたものや食後の血糖値の上げやすい物を控えて、短鎖脂肪酸 (海藻、ネバネバ野菜、こんにゃく) を摂るよう心掛ける。

五. **牛乳や赤肉、加工肉**は発がん性が強く疑われています。

六. **水素水/水素水浴** (500 ml/日以上/塩素中和のためビタミンC錠かみかんの皮、茶葉などを 15 分ぐらい前に加える) は抗酸化作用に優れている。

七. **プラズマローゲン** ホタテ貝等からのリン脂質であり、抗酸化や抗炎症、脳活性化作用があり、認知症改善の有力な薬となりつつあります。

八. **腸内細菌と排便**: 腸内細菌の働きを増やすため玄米食の和食から野菜や発酵食品を摂り、さらにオリゴ糖より善玉菌を増やす。

九. **ミトコンドリア**を運動や空腹、冷感などで質を上げて不完全燃焼を減らす。

十. 「脳疲労」防止 (藤野武彦氏より):

第 1 原則 たとえ医師から「これをすべきだ」と言われても嫌いであったら決してしてはならない「禁止」を禁止する

第 2 原則 「やってはいけない」と健康上の悪いことであっても今自分がやめられないことはとりあえず禁止しない

第 3 原則 健康にとってもいいこと良い食べ物の中で自分がとても好きな物ワクワクすることドキドキすることを 1 つでもいいから開始する