



10月19日、医療ジャーナリスト船瀬俊介先生のご講演を聞きに大阪へ行きました。いろいろ興味深い事はありますが、簡単でわかりやすいことをお伝えしたいと思います。

笑わない老人の死亡率は2倍！？

認知症になる確率は3.6倍だそうです。

ヒポクラテスが言うには、

「人間は、体の中に100人の名医がいる！」

病人は食べさせなければ治ります。

医者は3度しっかり食べないとダメと言われます。

しかし、食べる量を

2分の1にすると、寿命は2倍伸びる。

3分の1にすると3倍寿命は伸びる

と言われていました。



腹四分でより神に近づくそうです。

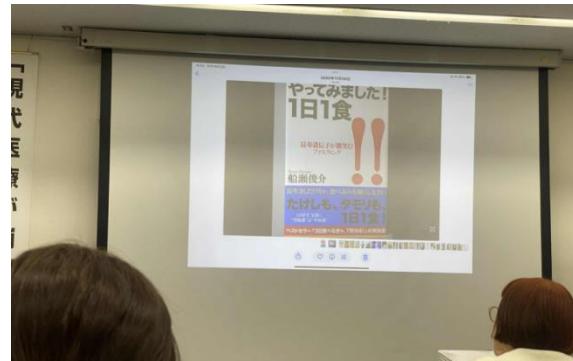
現に船瀬俊介先生は1日一食だそうです。ファスティングをしています！

まずは1回2食からのファスティングを！



【現代病は過食、食べ過ぎが病気を作る】

肉を多く食べているニュージーランド人は大腸がん43倍とか。油ものが多いとインドール・スカトールがたまる→発がん性ある



船瀬俊介先生は、何歳かな？1950年生まれの75歳です！

彼は肉、魚、鰹節も食べないヴィーガンと言われています！肉を食べるなら週一回で良いと言われていました。

しかし、筋肉は鋼のように硬いのです。

腕を触らせてもらいました。

鉄板を入れているのかと思う位カチカチでした！

お腹を触ってみてと言われ、お腹も触ってみたらお腹もカッチカッち！！



☆馬のサラブレッドは草しか食べていない！しかし、あの競走馬は筋肉の塊ですよね！