



むびょうニュース

秋は美味しい食べ物が多く、気温も変化しやすい時期です。食べ過ぎが体調を壊す原因です！

1日3食は（食べ過ぎ）です！

多くの人がいま、「健康」について心配しているようです。「病気になる」とは誰も思わないでしょう。しかしその病気も、もとをたどれば「日々の食べ方に問題の多くが潜んでいる」ということを自覚した上で、反省出来ているのでしょうか。健康は医者や医学によって、つくられたり与えられたりなど決してしません。医者たちはあなたをかけらも健康にはしないし、それらはすべて嘘と利権に塗り固められています。多くの人々が医療費の増大を心配していると思いますが、それは医者や製薬会社がそんなシステムを作り、同時に人々が何も考えず日々悪いものを食べ、体に悪い生活をしているが故に、増大していることを忘れてはなりません。その一方で日本は先進国を名乗りながら、まるで取り残された無人島のように、時代錯誤なことをし続けているのです。いまの日本はエゴが行き過ぎ、破綻が目の前に迫っていることを自覚して欲しいのです。

「1日3食」が、実は老化を促進し、様々な病気を引き起こしていると知っていましたか？「そうは言っても、腹が減っては戦ができぬ。食べることは、生きることの基本でしょ！」確かにそれは間違っていない。ただ、日本医師会のホームページにこんな記事があるのをご存知でしょうか？普通に食べてもカロリーオーバー。これがいまの日本の現実です。カロリー的には「食べ過ぎ」でありながら、栄養が足りてないのです。日本を含む先進国の人こそ「重大な栄養失調」にかかっていると考えられます。「食べ過ぎないこと」で、老化のほか、防げる病気にはどのようなものがあると思いますか？

- ・生活習慣病（糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧、肥満）
- ・アレルギー
- ・膠原病
- ・悪性新生物（ガン）

わずらわしい花粉症などのアレルギーも、日本人の死因として上位に挙がる病気（ガン、心疾患、脳血管疾患）も食べ過ぎが原因なのです。「1日3食をやめる」ことで、健康で長生きできるということです。食べ物を消化・吸収するには長い長いプロセスが必要です。消化・吸収とは体にとって正直「しんどい」ことなのです。食べ過ぎるほどに、胃腸や肝臓をはじめ大半の内臓が働きっぱなし。こうして内臓は疲れ、消耗し、老化していきます。健康を保つためには、消化・吸収にかける労力を必要最低限に抑えること、言い換えれば必要最低限だけ食べること。「1日3食」は、体に余計な負担を強いて老化を早める、極めて不健康な習慣にほかならないのです。人間が、かつてないほど多く食べている現代に、かつてなかったような病気が死因のトップにある。根っこは全て同じ。「食べ過ぎていること」が根本原因なのです。

「1日3食をやめなさい！」 TokyoDD Clinic院長 内海 聡

2013年の日本での死因順位の1位は悪性新生物（ガン）36万5千人、2位が心疾患で19万7千人、3位が肺炎で12万4千人、4位が脳血管疾患11万9千人と推測。

1980年の日本での死因順位の1位は脳血管疾患で16万2千人、2位が悪性新生物（ガン）で16万1千人、3位が心疾患で12万3千人。

増減はありますが、悪性新生物（ガン）は2倍以上になっています。日本人の食生活の変化がこのような結果を招いているのです。

体験談

酵素を飲んで26年！94歳になりました。

若い頃からの肋膜炎の咳が続いていました。酵素を飲んで1～2年で咳はなくなり、右の膝の痛みもすっかり良くなって今でも正座ができます。また、逆流性食道炎、十二指腸潰瘍、ふらつきも忘れるくらいです。平成11年に、MRIで脳に血管の詰まりらしきものが見つかり、百霊芝も併用しました。今では健康に暮らしています。

佐賀県 N・F さん 94歳

体験談に対するコメント

お弱いお体でしたが、食事の注意は守られ、今でもしっかりと足取りでお寺の御用などの拭き掃除もされています。年をとって娘・嫁に迷惑はかけられないと気をつけておられます。とても94歳には見えないです。