

第1章

ダイエット編（痩せれば若返る）

- 食べる順番で太っていた!? 00
- キャベツがない時どうするの!? 00
- お腹が空く時はどんな時? 00
- 約2週間単位で決めている? 00
- 身体にとって栄養とは? 00
- 痩せの大食いのメカニズムとは? 00
- マグネシウムにはダイエット効果が!? 00
- 食べないのに痩せない!? 00
- 運動は控えめに? 00
- 健康の為に良い運動とは? 00
- 身体が温まるくらい泳がないとダメ? 00
- デブを維持しようとする? 00
- 有害金属を解毒すれば、身体が若返る** 00
- ミネラルって何? 00
- 非行少年はアルミの影響 00
- ローマ帝国が減びたのも? 00
- 知らず知らずのうちに有害金属が体内へ 00
- カドミウムって美味しいの? 00
- 有害金属の解毒方法とは? 00

第2章

第3章

長生きの秘訣を知れば、当然若返る

- クロム金属にはダイエット効果が? 00
- 亜鉛でフサフサ? 00
- 鉄でプルプル? 00
- ミネラルとビタミンって何が違う? 00
- 金属は体内でマンガラ? 00
- 長生きの秘訣を知れば、当然若返る** 00
- 何歳まで長生きしたいですか? 00
- 女性の方が長生きなのは何故? 00
- 紫外線はお肌の大敵? 00
- 何時か知っていますか? 00
- オームの法則で血液サラサラ 00
- 自分のPHを知る必要がある? 00
- ストレス解消法は何ですか? 00
- リラクセス法とは? 00
- ストレスを受け止める臓器は? 00
- 人間がどれだけ「複雑」なのか、考えて下さい。 00
- 増えれば当然若返る** 00
- ホームレスはハゲが少ない? 00
- そもそも何故ハゲるのか? 00

第4章

お腹が空く時はどんな時？

- ① 胃の中が空っぽの時
- ② 目の前に好きなものが現れた時
- ③ 低血糖時

このように、③の低血糖状態の時は、胃の中に食べ物がある【ある】【ない】に関わらず、脳が勘違いをして、空腹感を感じるのです。つまり、低血糖状態を意識するだけで、空腹感が全然違ってくるのです。

例えば、パンはカロリーが高い割にお腹持ちしませんよね。空腹時にいきなりパンを食べると、血糖値が急激に上がります。よって、一時は満腹感を感じます。しかし、急激に上がった血糖値は、脳が急激に下げようと働きます。この時に、今度は空腹感を感じるのです。

空腹感は、食べる順番やイージーファイバーで、急激に血糖値を上げないように心掛ける事で、改善出来るのです。しかも、糖尿病の予防にも効果的です。

約2週間単位で決めている？

人間は、自分の体重を「約2週間単位」で決めています。筋肉トレーニングする時に、「2週間続けないと筋肉はつきません」と言われた経験はありませんか。これも同じ事なのです。

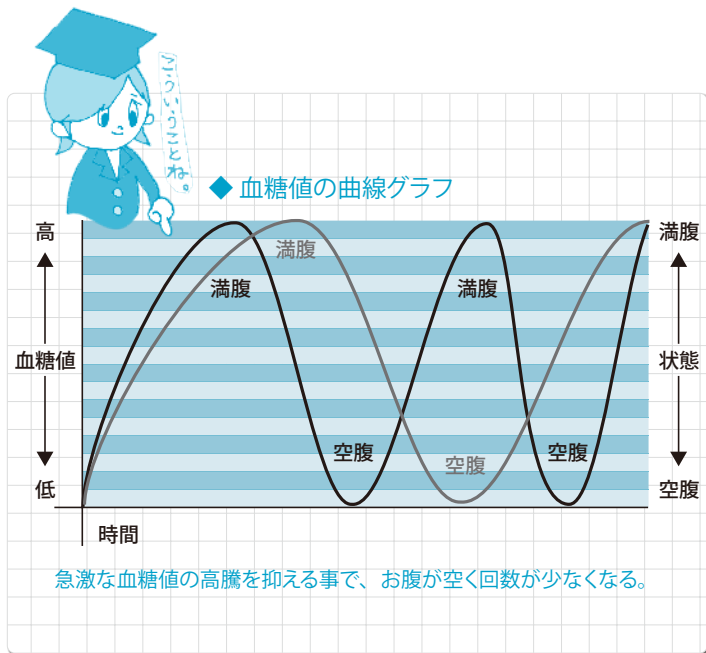
この法則を利用し、カロリーコントロールを2週間単位で行えば、1日2日大食いしても太らないという事です。

例えば、私の体重は、1週間で±3kg変動します。これは、週末は外食でコッテリした肉中心の食事を取り、平日は野菜中心の食事になっています。この方法だと、週末に好きなものを好きなだけ食べる事が出来るので、【ストレス】を感じる事なく、確実に体重を落とす事が出来ます。大切なのは、1週間単位で献立(カロリー)を考えると1週間です。

※但し、同じカロリーでも野菜とお菓子では、当然身体に付く脂肪率は違います。あくまでも、カロリー計算は目安です。

格言

「低血糖を意識せよ！」



格言

「週末はミスター食べたい放題！」

◆ 1週間のカロリー摂取表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
1日摂取カロリー (Cal)	1,500	1,500	1,500	1,500	3,000	3,000	3,000
私の体重推移 (kg)	59	58	57	57	58	59	60
平均摂取カロリー (Cal)	15,000Cal ÷ 7日 = 2,142 (小数点以下切捨て)						

1日平均 2,150Cal となる様な献立を1週間単位で行いましょう。すると、1週間の体重の推移が平均± 3Kg 程度になります。





「お前は本当に野菜なのか！」

◆食品 100mg 中の成分
文部科学省 食品成分分析調査 (単位: mg)

	栄養素	昭和25年度	平成13年度	減少率
ほうれん草	ビタミンA	8000	700	-91%
	ビタミンC	150	35	-77%
	鉄分	13	2	-84%
にんじん	ビタミンA	13500	1700	-87%
	ビタミンC	10	4	-60%
	鉄分	2	0.2	-90%
トマト	ビタミンA	400	90	-78%
	ビタミンC	5	0.2	-96%
	鉄分	52	26	-50%
みかん	ビタミンA	2000	14	-99%
	ビタミンC	29	16	-44%
	鉄分	2	0.1	-95%
りんご	ビタミンA	10	0.0	-100%
	ビタミンC	5	4	-20%
	鉄分	2	0.0	-100%
いわし	ビタミンA	125	41	-67%
	ビタミンC	10	1.3	-87%
	鉄分	1050	290	-72%

1日平均 2,150Cal となる様な献立を 1 週間単位で行いましょう。
すると、1 週間の体重の推移が平均± 3Kg 程度になります。

身体にとって栄養とは？

私は、チョコレートこそが栄養満点で、チョコレートだけ食べていけば、事足りると思っていました。これは大袈裟ですが、以前は、「カロリー」「栄養」と考えていたのです。勿論、大間違いです。このように「カロリー」「栄養」と勘違いしていた人も多いのではないのでしょうか。必要なカロリーさえ摂取していれば大丈夫だと。しかし、実際は栄養ではなくカロリーを取っていたのです。

実は、多くの現代人は、カロリー過多の栄養不足なのです。その理由は大きく2つあります。ひとつは、私のように「カロリー」「栄養」と勘違いしている。もうひとつは、野菜の栄養価が昔に比べて大幅にダウンしているという事です。そして、現代人が太りやすくなった原因のひとつに、栄養不足が考えられるのです。なんと、国が正式発表している野菜の栄養価(ミネラル・ビタミン類)の数値が、20年前と比べて大幅に

格言

「お前は本当に野菜なのか！」

減少しているのです。しかも、殆どの野菜が約90%もダウンしているのです。つまり、20年前に食べていた野菜とは、見た目は同じでも自身が全然違うのです。今の野菜で、20年前と同じ位の栄養を摂取するには、20年前の10倍の量を食べないと摂取出来ない事になります。

痩せの大食いのメカニズムとは？

私が調べた結果、食べても太らない人、食べないのに太る人の決定的な違いは、排便回数にあります。成長期を過ぎると、身体には食べ物たくさん与えなくてもいいのです。とちうかといつて、粗食の方が身体には良く、腹七分が良いと言われています。「そんな事は分かっているけど、それが出来ないから...」。こんな声が聞こえてきそうです。

しかし、ある時、疑問に思ったのです。私より多く肉を食べている人が、私より痩せていたのです。何故？早速、その人の行動パターンを観察。そして気が付いた事は、トイレに行く回数が多いという事です。

この事に注意をして、その他の人達の行動パターンを観察した結果、排便回数が重要な力握っている事を確信しました。つまり、食べる量そのものよりも、体内に蓄積される量が重要だという事。

マグネシウムにはダイエット効果が!?

排便の重要性を解っていただけだと思いますが、商品の知識を知る事も重要です。便秘薬に広く使われている医療用医薬品【酸化マグネシウム】には、腸の中に水分を引き寄せて、腸の運動や排便を助ける効果があります。

すなわち、マグネシウム（Mg）金属は、便秘解消に一役かってくれると言います。

私は、薬局で【酸化マグネシウム】を購入し、そのまま飲んだ事があります。しかし、とてもそのままでは飲めるものではありません。

では、何か身の回りにある他のもので、【マグネシウム】を摂取出来るものはないだろうか。

海外の水を飲んでお腹がゆるくなった話をよく耳にしませんか。海外の水は、マグネシウム濃度が高いからなのです。マグネシウムには便秘解消効果があるのです。

格言

「食べたなら
それ以上に
出せ！」



◆ 同じ量を食べた二人の相対表

	太っている人	痩せている人
甲状腺の働き	悪い	良い
腸内にある絨毛	太い	細い
ビタミン・ミネラル	少ない	多い
トイレに行く回数	少ない	多い

◆ 太っている人と痩せている人の減量相対表

	太っている人	痩せている人
排便周期	3日に1回	1日に3回
1ヶ月の排便回数	10回	90回
1回の排便による減量	0.3Kg	0.3Kg
1ヶ月の排便による減量	3Kg	27Kg
太っている人と痩せている人との減量差	24Kg	

格言

「お前は便秘薬か!？」



有害金属を解毒すれば、身体が若返る

ミネラルって何？

「ミネラル」とは、一体何の事でしようか。人間の身体の96.7%は、酸素・炭素・水素・窒素の4元素で構成されており、残りの3.3%が、カルシウム・リン・ナトリウム・鉄・亜鉛・銅等の元素となります。これら【金属元素】の事を、「ミネラル」と呼んでいます。

そして、このミネラル（金属元素）の働きを理解する事で、体質・髪質の改善が可能になるのです。また、ミネラルには、身体に有害なミネラル（有害ミネラル）と身体に必要なミネラル（必須ミネラル）の2種類あります。

有害ミネラルは、【ベリリウム (Be)】・【カドミウム (Cd)】・【水銀 (Hg)】・【アルミニウム (Al)】・

非行少年はアルミの影響

有害金属のアルミニウムが、体内に入るとどうなるかご存知ですか？

身の回りに溢れているアルミ。しかし、そのアルミには、とんでもない凶暴な一面があるのです。非行少年と、そうではない少年の体内アルミニウムの量を比べたところ、非行少年の方が、体内アルミニウムが多いという結果があらわれました。また、アルツハイマー症等の、精神障害を招く危険性も高くなる事が解っています。つまり、アルミニウムは、脳に対して大きな悪影響を与えるのです。

一体、どのようにして脳を破壊するのでしょうか。近年、口から取り入れたアルミニウムの1%程が、脳まで運ばれている事が明らかになってきました。酸素呼吸が盛んな脳では、大量な鉄を必要としています。アルミニウムイオンは、鉄イオンとよく似た性質を持っているので、鉄になりすまして脳細胞まで入り込むと言われて

【鉛 (Pb)】・【ヒ素 (As)】等です。

●何となく調子が悪い

●イライラする

●骨粗症気味

●性格が凶暴化してきた

●やる気がない

血液検査や尿検査では異常がないのに、これらのような不調を抱えている人、いわゆる【未病※】の人は、有害ミネラルの影響を受けている可能性があります。

貴方は大丈夫ですか？

格言

「ミネラルと呼ぶな。金属と呼べ！」

います。

では、何故、私たちの身体の中にアルミが入ってくるのでしょうか。

それは、【酸性雨】の影響が大きいと言われています。酸性雨と言うのは、工場や発電所、自動車等から排出される硫黄、窒素化合物等が大気中で雨水に溶け込み、PH5.6以下の強い酸性を示す雨の事です。その酸性雨が降り注ぐ事により、土壌にあったアルミニウムがイオン化して水に溶け、河川へと流れ込み、飲料水となって私たちの体内へ入り込むのです。つまり、私たちの知らない間に、飲み水から入り込むという事です。

格言

「貴方の知らない間に…ゴクツ！」

