

テーマ「生きた水と腸内環境」

1. 前回の復習

- ①食品添加物 (安い、簡単、便利、きれい、味が濃くて美味しい) 経済至上主義では多用される怖い現実!
 - ・亜硝酸ナトリウム (劇物、2gが致死量) ソルビン酸 (発がん性物質) 合成甘味料 (アミノ酸を合成)
 - ・「うまみ成分トリオ」化学調味料、タンパク加水分解物、酵母エキス (味覚が麻痺して中毒に)
- ②米国で、1ヶ月入院したら2000~4000万円ほどかかります。虫垂炎で手術すると500万円以上請求。
 - ・人工透析は、年間約430万円の費用が掛かる (週3回、1回4~5時間)。第一級身体障がい者なので無料。
 - ・一方日本は、病気になっても安くて最先端の治療を受けられるので、 予防医学への関心が希薄なのです。
- ③ゴースト血管 (血管の90%以上が毛細血管) 老化を防ぐには
 - ・糖質制限 ・睡眠の質や時間 ・適度な運動 ・**水分補給**

2. 水が大事 人体の60%が水分。毎日2.5ℓを入れ替えている (どうせ摂るなら生きた水が良い!)

水は神秘的な存在です。情報を記憶し、水を通して地球上のすべてが繋がっています。

① 水を飲んで健康になる (水飲み健康法・森下克也医師監修を参考) その本のP46の体験報告(裏面)参照

- ・ポイントは2つ **慢性の脱水症状を解消と天然のミネラルを摂ること。**
- ・日本人は水分不足で、乾いている人が多い。水分を摂ると血液の量が増えます。血液の量が増えると身体中の循環が良くなります。これだけでも肩こり、腰痛が改善されます。
- ・体を柔らかくするのは、お酢より水。水を飲むと副交感神経が優位になり、心身共にリラックスします。
- ・**体重×30mlが目安。**(60キロ×30=1.8ℓ) こまめに飲む。目覚めの1杯、食前5~10分前にも。
- ・**コーヒーやお茶は、身体の水分量を減らしている。アルコールはさらに顕著。利尿作用促進。**
ビールを1ℓ飲むと、1.5ℓの水分が排出されます。夏の浜辺でビールを飲んで遊ぶのは危険行為です。
- ・現代人は、マグネシウム不足が顕著。不足すると肩こり高血圧、心筋梗塞、骨粗しょう症、便秘。
マグネシウムは食事から摂るべき栄養素、**必須ミネラル**の一種です。豆腐、納豆などの大豆製品、海藻類、玄米、アーモンド、ごまなどの種子にも多く含まれています

② 水道水に塩素を入れる日本は異常な国

- ・水道水の塩素は、酵素、ビタミン、ミネラルを破壊する。
- ・経皮浸透、特に頭皮の毛穴は入り易い。水道水を手で掻き混ぜただけで、塩素が皮膚から体内へ

3. 生きた水

①生きた水とは、醗酵水・還元水が良い (腐敗・酸化は病気や老化のもとになる)

- ・湧き水に近い水
- ・その中に浸した物が、腐らず発酵する。
- ・水道水を浄水するとミネラルが少なくなるので、**自然塩でミネラルを摂り入れる。**にがりやタンパク質固めるのでダメ

②ガイヤの水135で浄水した水、は本当に生きた水なのか? 実験結果発表

- ・4月16日からガイヤの水 (生きた水と思われる) を飲み始めました。
- ・5月10日夜から、イチゴを4種類の水に入れて常温で放置。実験結果は?
- ・高血圧が深刻な悩みになっていましたが、4月20日の夜から正常値になり、嬉しくもあり不思議です。
- ・7月26日に腎機能の経過観察血液検査日。(5年前に痛風発作発症後、生活習慣改善を努力中。今回に期待!)
- ・豆乳ヨーグルトを作ってみる。(豆乳85mlにガイヤの水15mlを入れ密閉し常温で2~3日)

- 「考えるな、感じろ!」ブルースリーの言葉です。良き気づきは**行動**に移しましょう。そして**感じ**、成長に繋がる。

次回の健康講座 テーマ「まだ未定です」は、8月26日(日)14時から マロニエ204です。