

長生きしたけりゃ 肉は食べるな

* 76才で白髪なし！老眼なし！病院に行ったこともない！
* 食事を変えるだけで身体に奇跡が訪れる！

若杉 友子 著

第1章:なぜ体調不良の日本人がこんなにも増えたのか？

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ① いくら薬を飲んでもよくならないわけ | ・薬は異物でしかない、治すのは自然治癒力 |
| ② 薬で死ぬ人もいるという事実 | ・自然治癒力を低下させ、副作用がある |
| ③ 1日30品目2400kcalもとるから生活習慣病になる | ・ |
| ④ 日本人に肉は合わない | ・ |
| ⑤ 肉を食べると長生きできない | ・ |
| ⑥ 現在手に入る卵に栄養はない | ・ |
| ⑦ 牛乳は身体に悪い | ・ |
| ⑧ 牛乳を消化できる欧米人、できない日本人 | ・ |
| ⑨ 牛乳を飲むとアレルギーが出やすいわけ | ・ |
| ⑩ 甘いものを食べると鬱になる | ・血糖値の上下をくり返しインシュリンの分泌がうまくいかない |
| ⑪ 電子レンジは身体を毒する | ・マイクロ波が分子レベルで破壊され発癌性物質になる |
| ⑫ 「冷え性」を甘くみるな！ | ・ |
| ⑬ 食べたものがあなたの身体を冷やしている | ・ |
| ⑭ まちがった栄養学が冷えを招く | ・ |

第2章:お米を食べればこんないい事が起きる！

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| ① ごはんを食べると、思いどおりの人生になる | ・ |
| ② 白米より玄米のほうが身体にいいわけ | ・栄養は4倍で有害物質を排出する |
| ③ なぜ日本でお米の消費量が減り続けているのか | ・ |
| ④ お米のパワーで元気になったおじいちゃん | ・ |
| ⑤ パン食をやめてごはんにしたら10キロやせた | ・ |
| ⑥ お米を食べて体質改善、視力もアップ | ・蛋白質中心から、ご飯中心にすると自然治癒力が高まる |
| ⑦ 土鍋で炊いたごはんはおいしくて身体にもいい | ・ |
| ⑧ 無洗米は本当に洗わなくて大丈夫？ | ・保存した白米には目に見えないカビの心配がある |

第3章:ガンによく効く魔訶不思議な料理

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| ① 肉好き夫がガンを宣告された | ・ |
| ② 食べ物を変えたらがんが消えた | ・食事改善で病気予防・治療＝食養 |
| ③ 肉を食べ始めたら、ガンも再発する | ・ |
| ④ がんの手術後、予定の2週間早く退院できた女性 | ・食養を実践する(お米をしっかり食べる)人は回復が早い |
| ⑤ 会社の健康診断で乳ガンと診断された女性 | ・ |
| ⑥ 里芋の湿布で乳ガンの毒素を吸い出す | ・ |
| ⑦ ガンになったのは農薬と食べ物のせい？ | ・病気は食べ物を作る |

第4章:安くて見た目もよい食べ物はまずうたがえ！

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| ① 塩分をとらないと体力がなくなる | ・人体にとって塩は切っても切れない物 |
| ② スーパーで売っている精製塩は「塩」ではない | ・自然塩には天然のミネラルが含まれている |
| ③ 低体温の人は減塩するな | ・かえって体調を悪くし危険 |
| ④ 放射能による影響を塩分が防ぐ | ・塩分には造血作用がある |
| ⑤ 農薬のかかった野菜に無自覚すぎる！ | ・ |
| ⑥ 安くて青々としたキャベツには農薬たっぷり | ・ |
| ⑦ 安全なはずの有機野菜も安全じゃない | ・合成飼料で育った鶏や牛 |
| ⑧ 低農薬栽培や室内栽培の野菜も危ない | ・ネオニコチノイドや化学肥料が危ない |
| ⑨ あま〜い人工甘味料には要注意！ | ・ |
| ⑩ 「酢」は体に良いほうそ | ・体を冷やし低体温になり重症化する |
| ⑪ 「水飲み健康法」は血を薄める | ・ |
| ⑫ F1品質を取り巻く恐ろしいカラクリ | ・ |
| ⑬ 日に3度の食事は食べ過ぎ！ | ・空腹でないのに食べると内臓を疲れさせる |

第5章:食べ物を変えると体に奇跡が起きる

- | | |
|------------------------|-----------------|
| ① アトピーだった男の子とばったり再会 | ・ |
| ② 30年来のガンコな偏頭痛が治った女性 | ・ |
| ③ 曲った腰が伸びたおばあちゃん | ・ |
| ④ 白髪が黒髪に大変身！ | ・食養を取り入れるた食事を実践 |
| ⑤ 肺炎やぜんそくの発作も治った！ | ・ |
| ⑥ 体温が上がり、性格も明るくなった！ | ・ |
| ⑦ 食養を実践すると、身体の毒素が排出される | ・嘔吐、下痢、等の生理現象 |

第6章:食事を見直せば赤ちゃんは授かる

- | | |
|----------------------|---|
| ① 日本人に不妊が増えているわけ | ・ |
| ② 身体が冷えていると赤ちゃんはできない | ・ |
| ③ 食べ物を変えたら、赤ちゃんができた | ・ |

第7章:陰陽を取り入れた「食養」こそ食の基本

- ① 「食養」ってなに？ ・別示
- ② 「食養」にある陰と陽の考え方 ・カリウムが多い食べ物を陰性ナトリウムが多い食べ物を陽性
- ③ あなたは陰性体質？それとも陽性体質？ ・体温が低い陰性体質、高い陽性体質
- ④ 陰性の食べ物、陽性の食べ物とは？ ・陰性は甘い、酸っぱい、辛い、エグイ、渋い、苦い
- ⑤ アルカリ性、酸性の食べ物にも陰陽はある ・別示
- ⑥ 極陰性の食べ物は控えよう ・病を発生させてしまう
- ⑦ 「口に極楽、腹は地獄」 ・
- ⑧ 肉を食べる人が甘い物に目がないわけ ・肉の陽性は、白砂糖の陰性と引っ張り合う
- ⑨ 陰陽バランスよく食べることが大切 ・

第8章:体に良い食べ物、悪い食べ物

- ① 赤ちゃんは身体にいい食べ物がわかる ・
- ② 人工の菌を大量生産の納豆が体に良い筈ない ・
- ③ みそは身礎だから飲む点滴、老化防止 ・血管や腸の掃除と造血能力を高め血液を陽性にする
- ④ ナス科の野菜を食べると腰痛になる ・腸や腎臓、膀胱や前立腺が悪くなり腰に影響している
- ⑤ 野菜サラダより、ゆでた根菜類がいい ・
- ⑥ 身体を温める食べ物、冷やす食べ物 ・夏は夏の野菜を、冬は冬の野菜を食べる
- ⑦ 干物を食べると白髪になりガンにもなりやすい ・
- ⑧ パン食は万病のもと ・体を冷やす
- ⑨ キノコ類、モヤシ、カイワレ大根は食べるな ・
- ⑩ 里芋は毒出しに最高の食べ物 ・溜った熱や癌等の動物性の毒性を吸い出す
- ⑪ 甘い物を食べるなら和菓子がいい ・小豆にはビタミンB1、ポリフェノールが多く細胞の老化防止
- ⑫ お酒を飲むなら日本酒がいい ・ワインは添加物があり、ぶどうは極陰性で体を冷やす

第9章:一汁一菜で病気知らずの身体になる！

- ① 働き盛りほど一汁一菜を！ ・快食、快便、快眠で疲れない、くよくよしない
- ② 食べ物を食べれば、口臭や加齢臭も消える！ ・
- ③ 健康ブームに踊らされるな ・
- ④ 30回噛むだけで消化吸収がよくなる ・唾液が分泌され消化吸収がよく、陽性の血液ができる
- ⑤ 企業のつくるものは安全じゃない ・
- ⑥ 食事を見直すことは、未来を変える ・手作りの食材による一汁一菜は日本の先祖の残した食事法
- ⑦ 病気で一文無しにならないために ・コンビニ生活や外食生活が一番体に悪いので止める

★1ー⑪ :IH調理器は扉がないのでマイクロ波が体に悪影響

★7ー① :「食養」

- ・人間の身体は食べ物でできている
- ・穀物こそが人間の食すべき主食である
- ・食べ物の陰陽の調和が大事である
- ・一物全体である事が大事である
- ・身土不二、三里四方の物を食べることが大切である

★7ー④ :陽性の食べ物

- ・寒い地域、寒い季節に育つもの(大根、ニンジン、蓮根、牛蒡)

★7ー⑤ :赤外線色 * 紫外線色、アルカリ性食品 * 酸性食品……別表

★8ー⑪ :小豆は糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富

- ・小豆にはポリフェノールが多く、血液をきれいにし、腎臓の働きを助け、
血流を良くし、細胞の老化防止になる

★9ー④ :陽性の血液ができ、栄養と酵素を身体に運んで血行もよくなる

食べ物の陰陽と酸性・アルカリ性の関係

		紫外線					
酸性食品		極陰	紫	遠心性エネルギー	アルカリ性食品		
		陰性	藍				
		陽性	緑				
		中庸★					
		陽性	黄	求心性エネルギー			
		極陽	橙				
			赤				
		赤外線					
白砂糖、未完熟果実、アルコール類(日本酒除)タバコ、ジュース類、甘菓子、水菓子、加工食品(食品添加物)各種ナッツ類、マーガリン、みりん、蜂蜜、人工甘味料 インスタントコーヒー、ココア、ミルク、片栗粉、牛乳、パン(イースト)、植物油、生野菜				酢、ゆず、すだち、レモン、胡椒、キノコ類、生姜、ワラビ、ゼンマイ、山椒、芥子、粉わさび、キクラゲ、緑茶、珈琲、ナス、ピーマン、トマト、じゃが芋、豆腐(市販品)、里芋、薩摩芋、番茶、大豆、心太、黄な粉、カレー粉、豆腐(天然にがり)、納豆、蒟蒻			
麦、饅頭、玉蜀黍、素麺、パン(酵母)、蕪、大蒜、葱、ラッキョ、ヒル、甘酒、アスパラ、盛蕎麦、白米、麦茶、麴、胚芽米				カリフラワー、胡瓜、豆もやし、セロリ、レタス、小豆、パセリ、筍、キャベツ、白ごま、小松菜、ふき、クロレラ蕨、カンゾウ、法連草、大根葉、油揚げ、がんもどき、タンポポ(葉)、ハコベ、わかめ、もちくさ、ひじき、白菜黒ゴマ、蒟の臺、生ウニ、クコ、コンフリー、タラの芽			
玄米、稗、粟、キビ							
バター、チーズ、鰻、鯉、鮎、鱒、鮎、海月、蛤、アサリ、牡蠣、サザエ、鮑、蛸、烏賊、きびなご、秋刀魚、鰯、小海老、鰯、鮭、鯛、鰯、エビ、カニ、鰯、鰯、太刀魚、煮干し、日本酒				大根、蓮根、南瓜、人参、牛蒡、朝鮮人参、タンポポ(根)、千寿人参、自然薯、靈芝、吉野葛、ドジョウ、なまこ、塩ウニ、タニシ			
鮪、鯖、ぶり、鶏肉、マヨネーズ、牛肉、豚肉、卵、マトン、くじら、干物				梅しょう番茶、みそ(天然)、醤油(天然)、自然塩、梅干し、昆布、各種黒焼き			