



# むびょうニュース

7割治る！  
船瀬俊介  
食うな！ 動くな！ 寝てろ  
イラでもキツでも抱っこしている  
「驚き」の出し方

3日食べなきゃ

3日間食べなきゃ  
7割治る！

…船瀬俊介 三五館

## 3日食べなきゃ、7割治る

「食べなきゃ、治る」じつは簡単なことです。野生動物は、みなそうして治しています。人間は具合が悪くなると、すぐにクスリを飲みます。それは基本的に【毒】だと言っても聞く耳を持ちません。イスラエルで病院がストをしたら、国民の死亡率が半減した。病院が再開したらもとに戻った。現代医療は人類の半分を殺している！この驚愕エピソードを胸に刻むべきです。アメリカの死亡原因の1位は病院です「現代医療は9割の慢性病に無力である。治すどころか悪化させ、死なせている」病気を癒す。治す。その方法は5つあります。

①「小食」②「笑い」③「感謝」④「長息」⑤「筋トレ」です

①**小食、ファスティング（断食）**・・・万病を治す妙法です。免疫力、排毒力が増強し、みるみる治っていきます。小食のプチ断食でも、目を見張る効果があります。風邪、腹痛、下痢、頭痛から、便秘、アトピー、水虫、腰痛、うつ、糖尿病、心臓病、肝臓病、透析患者まで治ります。さらに、ファスティングはがんまで劇的に治します。

②**笑い**・・・笑えばガンも治ります。ガンと闘うNK細胞が6倍も増えるのです。あらゆる病気が快方に向かいます。「笑い」の医療効果に、あなたは驚嘆するはずですよ。

③**感謝**・・・「ありがとう」は万病を癒す【魔法の言葉】です。「感謝」の「心」が難病も治す。そのメカニズムは最新脳科学で立証されているのです。

④**長息**・・・息を深く、長く吐く。それだけで「副交感神経」が働き、血行が促進され、あらゆる病気が治っていきます。万病は低血流、低酸素から発症するからです。

⑤**筋トレ**・・・筋肉からは病気を治す若返りホルモンが放出されます。病気、老化の大きな原因が筋肉の衰えです。

「腹6分で老いを忘れる」を証明

カロリー6割に制限したネズミは2倍生きます。逆に食べただけ食べた「飽食」ネズミは命を縮めることになります。「腹8分に医者いらず」「腹6分で老いを忘れる」これは1万年以上もの歴史を誇るヨガの教えです。食べる工夫でなく、食べない工夫をしろ」「空腹を楽しめ」このヨガの教訓が現代の病める人類を救うのです。

「腹4分で神に近づき」悟りを開く

ヨガの教訓は、さらに「腹4分で神に近づく」とされています。私たちは、「人並みに食べられる」ことが幸せだと思ってきました。「腹いっぱい食べられる」それこそ憧れの生活だったのです。ところが、生命の神秘はそうではなさそうなのです。「飽くほど食らうなかれ」「貧しきものは幸いなるかな」私たちは、これら先人の箴言をもう一度、現代人を救う叡智として受け止めるべきではないでしょうか？

### ファスティングこそ万病を治す妙法である

「断食は、万病を治す妙法である」食物の消化・吸収は、想像以上にエネルギーを消費します。だから野生動物は病気や怪我の時、まず食を絶つのです。このファスティング（断食）で消化エネルギーは治癒・免疫・排毒エネルギーに転嫁、集中させることができます。また、空腹感、生命力にスイッチを入れます。空腹感（飢餓感）は、身体にとっては一種の危機状態です。そこで、身体の生命維持システムが一斉に作動するのです。免疫力や自然治癒、排毒力にスイッチが入り、白血球など免疫細胞が増えていきます。それは、全身の細胞レベルでも起こります。細胞内から排毒され、全身の新陳代謝が加速されるのです。

3日食べなきゃ7割治る！ 船瀬俊介

## アルミ化する人体の恐怖

「あそこの美容室のパーマ、すぐとれちゃうのよね〜」「あれ？どうしてパーマが掛からないの？」ここ数年、美容現場で度々起きている事件だ。そこで、パーマ剤を作るメーカーでは、【ウェーブ強化剤】なるものを作った。実は、この【ウェーブ強化剤】の主な目的はパーマをかかりにくくしている原因のアルミニウムを除去することだ。髪の毛に多量のアルミニウムが含まれていると、これがパーマ剤の働きを邪魔して、パーマを掛りにくくしてしまう。

「え？アルミニウムなんか、髪の毛に付けてないわ。」…そうではなく、アルミは体内から髪の毛に出てくるのだ。毛根のタンパク質にある硫化水素基が金属とくっつき、髪の毛のケラチン細胞に取り込まれていく。こうして体内から髪の毛に余分な金属を排泄し、脳に行かないように守っているのだろう。

パーマがかからないのは、美容室の技術の問題ではなく、もしかしたら、知らないうちにアルミニウムを摂取しているせいかもしれない。