

死ぬ前の「6年～8年間」病みながらえます


おおよその数字であり平均値ですから、必ずそうなる訳ではありません。

何一つ問題なかったり、逆に、もっと長期間深刻な状態に陥るかも知れません。

ある調査によります、「男性が6年から7年」、「女性が7年から8年」、命が尽きる前に病みながら、生き続ける時間だそうです。

痛い痛いと呼ぶ毎日、通院が当たり前の日課、デイサービスを受ける日々、最悪には寝た切りに陥り、辛くて辛くて、泣くような毎日を長期間迎えるのです。

こんな事態を避けるためには、どうしたらいいのでしょうか。

5年間の勝俣の体験から言いますと、何はさておいても  **先ず「食習慣」を見直すことからです。**

様々な疾患の元は、何十年も摂り続けて来た、悪しき食習慣に問題があったと、決めつけることです。体の不調は、悪しき食習慣のツケが現れただけのことです。

悪しき食習慣で、体はすっかり免疫力を失いました。

免疫力の低下を一番喜ぶのは、様々な「病巣」君達です。

こうして、病みながらえる「最後の何年」に突入するのです。

最近「俺、体がちょっとおかしいな」と、50才を過ぎた辺りからの自覚症状は、健康体としての寿命が尽きつつある証拠です。

改善すべきポイントは「3つ」です。

「塩分、油分、糖分」、……この3品の、直接的・間接的な摂取量を減らすこと。

「従来のおよそ100分の1の量に挑戦する」、……このくらいの意気込みが必要です。

更に「出来上がり食品(加工品)」に頼らず、「塩分、油分、糖分」を控えた料理を、可能な限りご家庭で作ることです。


そして免疫力回復の決め手は、何と言っても「長期戦を張ろう」とする、自分の意志との戦いです。

相応の結果を得るためには、最低でも5年以上はかかると肝に銘じて下さい。

健康商品の宣伝のように、「短期間に目覚ましく回復する」とする、そんな体の修復薬(妙薬、秘薬)はありません。

あったらおかしい(危険)と考えます。

3品減少作戦と、「飲むなら水を」の生活始めて3年目くらいより、徐々に免疫力の回復が実感され、健康感触が随所に感じられ出します。これこそ本物の、自然治癒力なのです。

★健康体質作りに向けて  「飲むなら水を」の生活習慣を提唱します

- ①水道水で構いません
- ②塩素が気になるなら、「ミネラルウォーター/出来たら硬度100以内」をご利用下さい
- ③吸収性に優れた、マイクロクラスター水「ファインアクア」なら申し分ございません