

米軍が隠していたガン治療ドリンクの作り方

重曹 小さじ半分 クエン酸 小さじ4分の1 蜂蜜 適量

ダボス会議4つのアジェンダ(丸谷推論)

① ワクチン接種とパンデミック条約の推進

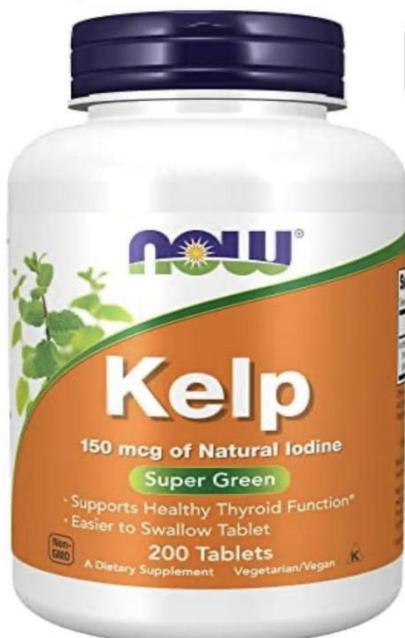
- ・ 条約にアフリカ諸国が反発
- ・ 条約通過なら日本はWHOの傘下に

↓
ワクチンの強制接種！

酸化グラフェンが入っていると、電磁波を浴びて、心筋炎、心膜炎、癌にもなり、誘発性急速転移癌にもなる。失神、昏倒、突然死も起きる。→要解毒！！

原発攻撃、事故の放射能漏れ対策

ブランド: NOW ★★★★★ 539
[海外直送品] ナウフーズ ケルプ 天然ヨウ素/ヨード 150mcg含有 200 錠



	安定ヨウ素剤	WACマスク
服用・装着のタイミング	被ばく前24時間・被爆後4時間ほど。 服用は原則1回のみで、連続服用は避け、非難を最優先させます。	いつでも、どこでも、だれでも装着でき、特別な指示等がなくても利用可能です。 避難の際は必ず着用願います
服用・装着の規制及び副作用	大人や子ども、乳幼児、新生児で服用量が違います。 また病気療養中の方など服用できない方や、服用による副作用の心配もあります。	年齢や治療歴などによる規制はなく、副作用等の心配がありません。また、黄色のマスクにより一般マスクとの区別化を図り、誤用も防げます。
災害時の運用	災害時の混乱の中で、的確な判断・運用が必要となります。	WACマスクは避難所等での備蓄及び配布にも適しており、災害時に速やかに使用できます。

WACマスクと安定ヨウ素剤の併用がベスト

放射性ヨウ素の体内被ばくを防止するWACマスクは、混乱時でもすぐに装着でき使用制限もないため、初動対応ツールとしてはベストです。マスクを外すこともあるため、安定ヨウ素剤との併用が望ましいと考えます。

納豆は体に良い！？？？

スーパーの納豆（海外産大豆×）（国内産でも遺伝子組み換えなしと記入も5%以下なら表示OKにて、実際はすべて遺伝子組み換え）、納豆菌も遺伝子組み換え。

SAKUTTO 携帯浄水器 浄水器 濾過器 アウトドア 災害 【日本正規品】



https://www.amazon.co.jp/gp/product/B09GHBNG6Y/ref=ox_sc_act_title_2?smid=A1OX7SAKXE2T20&psc=1

味噌の放射線除去

<https://ishiimiso.com/miso/science/radioactivity-removal>

特集◆硝酸態窒素の水汚染 2

有名 8 ブランドが汚染

「天然水 阿蘇」
が最悪

×印は買うに値しない。

安全でおいしい水を求めて、ペットボトルの水が大人気。ところが、世界中で採水地の硝酸態窒素汚染が進み、有名10銘柄中8つから、硝酸態窒素が検出されました。（詳しくは31ページを）



水の硝酸態窒素の汚染度調査(有名ブランド)

製品名	メーカー	採水地	汚染度
天然水(阿蘇)	サントリーフーズ	熊本県上益城郡嘉島町	2.3~4.6
アルカリイオンの水	キリンビバレッジ	不明(天然水をアルカリイオン化)	1.2~2.3
六甲のおいしい水	ハウス食品	兵庫県神戸市灘区	1.2~2.3
ボルヴィック	キリンビバレッジ	フランス(ビュイ・ドゥ・ドーム、ボルヴィック)	1.2
天然水(南アルプス)	サントリーフーズ	山梨県北杜市白州町	0.5~1.2
ミナクア	コカ・コーラ ナショナルビバレッジ	山梨県北杜市白州町	0.5~1.2
エビアン	カルピス伊藤忠ミネラルウォーター	フランス(エビアン=カシャ水源)	0.5
バナジウム天然水	アサヒ飲料	山梨県富士吉田市	0.2
ヴィッテル	サントリー(輸入)	フランス(ヴィッテル)	不検出
クリスタル ガイザー	大塚バレイジ(輸入)	アメリカ(ウィード=ジャスタ水源)	不検出

単位: ppm(100万分の1)

第三者使用許可

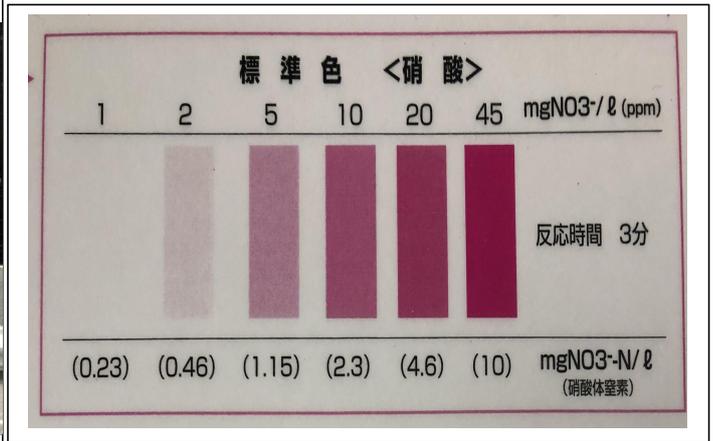
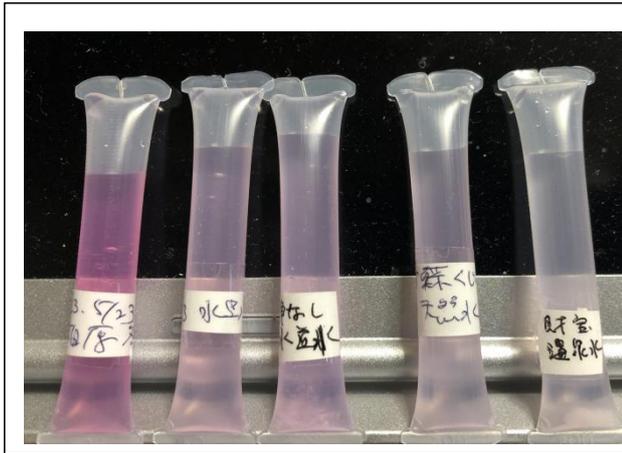
Safety of our Foods and Life
食品と暮らしの安全

☆購読料(送料・消費税込) 10,000円/年(月1部送付)

20,000円/年(月3部送付)

30,000円/年(月5部送付)

☆情報サービス(送料・消費税込) 購読料+20,000円/年



左から柏原名水(井戸水), 自宅の水道水(浄水器セット), 自宅の水道水(浄水器なし),
 トライアルで購入の阿蘇くじゅうの天然水 (2リットル 70円)、鹿児島島の温泉水 (財宝) (2リットル 240円
 →直接より楽天では 165円です。おおよそ。

厚労省のワクチン接種は10%、<https://www.mag2.com/p/news/559680>

政治家15%、医療関係者20%と噂されている。

ちなみに政治家の接種パフォーマンスは、食塩水、接種時引込む特殊針

フーバー研究所 西教授 <https://youtu.be/lhwSxWYfxGY>



マハトマ・ガンジー

「ワクチンの投与経路である注射は、自然(経口)感染とは異なる危険性をはらんでいる。病気への恐怖が、常識や合理性に反して、人々をワクチン接種に駆り立てる」

Wikimedia Commons (<https://commons.wikimedia.org/>)
 Elliott & Fry (see [1]), Public domain, via Wikimedia Commons

予防
 鼻の洗浄 1日朝晩2回、300CC生理食塩水にて洗浄、トイレ、スマホの消毒、喉はのど飴、カテキン茶
 クエン酸6+1重曹を混ぜて飲む (はちみつ or 黒砂糖、キクイモ粉末ミックス推奨)

ワクチン接種の弊害

1回で免疫力50%、2回目で90%低下、3回打ったら2023の春から●●急増
 マーズ、HIV、インフルC2が中身も中にはただの水 (これはラッキー) の場合もある。

酸化グラフィン (黒鉛) は5Gで固まる。コンビニおよび無料wifi、アンテナエリア、要注意
 血栓症による心筋梗塞、脳梗塞。エイズ、ガンの危険、

mRNA は DNA を破壊→二酸化塩素、イベルメクチン、グルタチオン、ビタミン C,D で対策

<https://www.bitchute.com/video/adpJoyDVDazv/>

ワクチン未接種者が「優遇される時代」になる？mRNA は赤ちゃんにも影響する論文と、ワクチンで男女の出会いが激変し始めた裏話

コロナワクチンの影響は、世界中の男女の出会いにも異変をもたらしている裏話

ある論文によるとマウスでの実験で、mRNA の影響は「次世代へ受け継がれる」ことが確認されてた!? 例えば母親の胎内や母乳でも、赤ちゃんの DNA が変わってしまう!?

ワクチン未接種者のためのマッチングアプリや結婚相談所が、日本だけではなく世界中で誕生している 逆に Tinder ではプロフィールにワクチン接種を表示できるようになっている

オーストラリアではコロナワクチン未接種者のパイロットの年収が、なんと3倍になってる!? プライベートジェットを使う富裕層セレブはワクチン接種者ではなく、ワクチン未接種者を引き抜いていることが判明した

対策1. 解毒

松葉茶（グルタチオン）、あんずの種の粉、くちなしの種、イタリアンパセリ

対策2. ヨモギ茶（ガン対策）



<https://page.auctions.yahoo.co.jp/jp/auction/q1071504361>

身内の関係者が介護職で複数回注射打ったようで、解毒のためヤフオクで買いました。今後、AIDS の定期検診を受けるように伝えます。

<https://youtu.be/TGFtLdsj5lg>

支え愛は認知症、ボケ防止にもなる！その理由は？

ボケ防止食品

<https://youtu.be/yFuNO119EMs?si=52bBjTsG7rRzWOyf>

カマンベールチーズ

くるみ、マッシュルーム、ブルーベリー、サーモン、スイカ、トマト、カレー

デトックス

- ・ブロッコリー→アルミニウム
- ・きのこ類→鉛・水銀
- ・にんにく→水銀
- ・パクチー→カドミウム・鉛・水銀
- ・玉ねぎ→アルミニウム
- ・大根→鉛・水銀
- ・海藻類→カドミウム・水銀
- ・りんご→カドミウム
- ・ごぼう→カドミウム・鉛
- ・長ねぎ→鉛・水銀
- ・天日塩→ナトリウム
- ・イベルメクチン→寄生虫
- ・グルタチオン→酸化グラフェン
- ・N-アセチルシステイン (NAC) →酸化グラフェン
- ・日本酒→酸化グラフェン&スパイクたんぱく質
- ・5-ALA→スパイクたんぱく質
- ・味噌→放射線
- ・ビタミンC→重金属
- ・納豆→血栓溶解

「感染症にはどうなのだろうか」

松葉の成分は、コロナのスパイクタンパク質にはどうなのだろうか、その症状にはどうなのだろうか。

日月神示のように、「松食せば判らん病直るのぢやぞ」となるのかどうか。いくつか論文から抜粋させていただきます。

《スーパーオキシド・ディスムターゼ》

細胞内に発生した活性酸素を分解する酵素であり、SODが活性酸素を分解することで寿命を延ばしているとするものであり、動物の中でも霊長類、とくにヒトはSODの活性の高さが際立ち、ヒトが長寿である原因のひとつとされている。

《シキミ酸》

この「シキミ酸」とは、悪名高くもあるインフルエンザ治療薬「タミフルの主要な原料ですがシキミ酸から、10回の化学反応を経て合成されたものでシキミ酸とはすでに異なる部分もあるようです

新型コロナということをしおいて、風邪にしてもインフルエンザにしても、松葉茶を飲むだけでもずいぶん良いかもしれません。

ここから、米ナチュラルニュースは以下のように書いていました。

> 松葉は、血栓を止め、呼吸器感染症から人々を守るのに非常に役立つ可能性のある一種の奇跡的な分子であるシキミ酸を提供する

《テルペン》

これは、松やオレンジをはじめ、さまざまな植物に存在しているものですが、松の精油に特に多く含まれるもののようです。

2017年の「森林と人間の健康から見たテルペン」という論文に

- ・テルペンは、抗炎症機能を持つ
- ・腫瘍を治療するための化学療法剤としての可能性（特に、乳房、腸、膵臓、肝臓、結腸の腫瘍予防効果が確認）
- ・テルペンと神経細胞の健康の関係

とあります

ここで気になったのは、スパイクタンパク質は、今後、「神経変性疾患の増加と関係していく」という可能性が高いことにあります。

いろいろな感染症などの流行でも、松は良いと思います。

結果として書けば、

「松は感染症対策にも出血対策にも極めて有効」
だと思えます。



対策2、免疫力アップ

<https://www.nihon-dds.com/biozyme-ex>

玉江・幹&酵素説明動画

<https://youtu.be/fiJS1tl9Zgm>

天然原料149種類に厳選成分を16種類配合

合計165種類の「野草原液エキス100%濃縮酵素ドリンク」とは

私たちが、生で食べることでできる野菜の種類は限られています。本来、からだに良いとされる野草・薬草などの殆どは、家庭の食卓で摂取することができないのです。しかし、『野草酵素』は、ひとの有史以前よりの伝統的な方法でじっくり発酵・熟成させて、『天然酵素エキス』として摂取することができます。

毎日の食卓で補いきれない酵素を『天然酵素エキス』として飲むことで、栄養補助として確実に摂取することができます。



品質・安全性の証 医学団体 日本成人病予防協会推奨品

医学団体日本成人病予防協会の実施する推奨選定制度は、国民の健康維持増進に欠かせない健康管理に関する商品やサービスに対し、各分野の専門家による厳格な審査を行い「品質と安全性」に優れ、消費者が安心して使用することができる基準作りを目的とした制度です。

内容量：500ml

1回20ml程をそのままお召し上がり頂けます。

栄養表示成分（20mlあたり）

エネルギー：35kcal
タンパク質：3g
脂質：0g
炭水化物：8.3g
食塩相当量：0.02g



酵素とは？ <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%85%B5%E7%B4%A0>

生体内外で起こる化学反応に対して触媒として機能する分子。

酵素は生物が物質を消化する段階から吸収・分布・代謝・排泄に至るまでのあらゆる過程に関与しており、生体が物質を変化させて利用するのに欠かせない。

体の正常な維持に欠かせないモノで年齢とともに生成されず、様々な不調、病気の根本的要因となる。したがって健康維持の為には不足分を接種する事が重要です。

この製品もDDSの応用技術が施されており、胃酸にこわされることなく、小腸へほとんど運ばれて吸収されるので、数多くある酵素製品と比べて決定的な優位性、強みがあるので、そこだけ伝えればよく、難しい事を話す必要はありません。製品の供給元はグループ会社の日本DDS(株)。

日本DDSは既に10年の実績を持ち、成人病予防協会の推奨のマーク「医協」の認定を得ています。酵素では唯一ここだけが医協認定を受けています。そして、ここだけのDDS応用技術を施し、更に今回、リボポリサッカライド、MAP酵素も配合。文字通り日本一（世界一）のコストパフォーマンス製品だと確信します。（コスパから、他社が同等を出すとしたら7~8万円相当）

私も7年ほど前から日本DDSの酵素は接種していますが、生命科学研究所の酵素エキスは、リポ

ポリサッカライド、MAP酵素も含んだハイブリッド酵素です。多くの人に安心して勧めれる製品です。勿論「医協」マーク入り。更にDDS化で、他のどんな酵素よりパワフル。

= 下記参考サイト =

リポポリサッカライド <https://www.lpsa.or.jp/lps/>

MAP 酵素 はホルモンバランスを整える (酵素とは別物)

<https://kankyo-earth.com/wp-content/uploads/2017/03/mapkouso.pdf>

日本成人病予防協会 (文部省後援) について

https://kentei.healthcare/association/?gclid=Ci0KCKQjwwfiaBhC7ARIsAGvcPe58aStlOE589qVi2QmVuIXfhh7YfsSQPUgMyKISkrELo91D4sv9itsaAv2XEALw_wcB

日本成人病予防協会 <https://www.iapa.org/> (公式サイト)



いのちの幹 4つの主な主成分

目覚める長寿遺伝子
 抗老化作用のNDAを体内生産
 サーチェイン遺伝子
 (長寿遺伝子)
 ミトコンドリア
 (エネルギー生産)
 を活性化
MNM

**以前の
 ホルモンバランス**
 「若返りホルモン
 (成長ホルモン)
 女性ホルモン
 男性ホルモンを促進」
 ※成長ホルモンは18歳から減少

4 **ジオスゲニン**

老化細胞除去
 細胞は分裂を繰り返し
 やがて「老化細胞」
 として体内を老化させます
**ウンベリフェロン
 パラミロン**

**抗酸化と
 糖化予防**
 美容分野で注目の
 ポリフェノールの1つ
 抗酸化力は
 ビタミンCの数百倍
プロシアニジン

(詳細は会社資料を御覧ください)

4つのバランスで「アンチエイジング」
 健康寿命の延命を願い開発、その効果をお試し下さい

生命科学研究所
 Life Science Laboratory

生命科学研究所
 Life Science Laboratory

人生100歳時代にアプローチ

私たちの平均寿命はどんどん延びてます

15歳 50歳 85~87歳 ~100歳

原始時代 明治 現代

病院のベッドで100歳を迎えるなら

- ①つらい日々は嫌だ
- ②寝たきりは嫌だ
- ③家族に金銭もすべて迷惑をかけたくない
- ④施設は毎月¥10万~30万...
- ⑤婿嫁の介護...
- ⑥死ねない...

健康寿命にモウレッツアタック

それが

いのちの幹
 Dioagenin / Plant stem cells

メーカー希望
 15,000円 (税抜)
 小売価格(16,200円税込み)

内容量2g × 30包
 水なしで飲むパウ
 ダータイプ

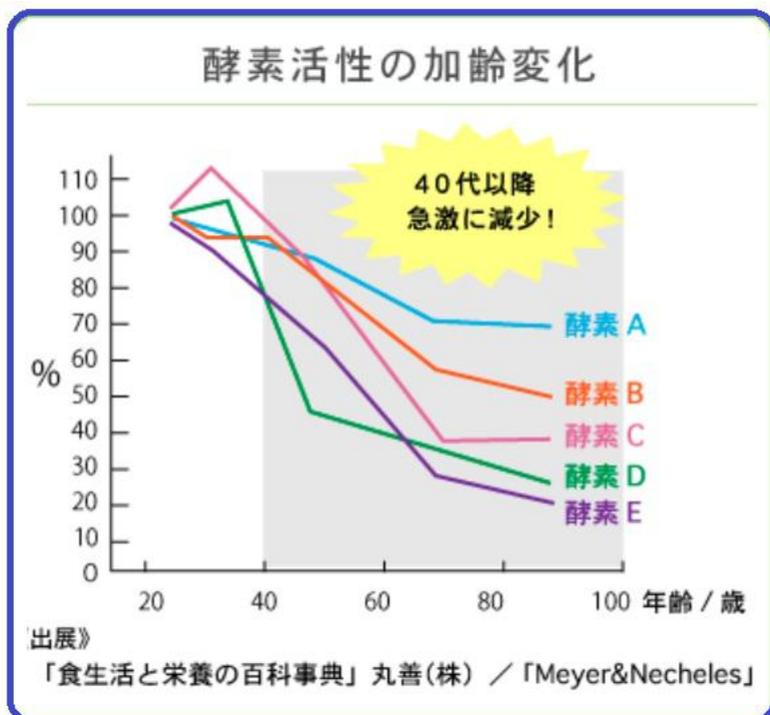
対策3 ドロドロ血液対策(健康仲間推奨製品で安く買えます)



対策4 NICHIGA のクエン酸と重曹ミックス飲用について

<https://www.youtube.com/watch?v=51qreZ6B4AU> 参考動画

純国産クエン酸 (ないときは無水クエン酸) 遺伝子組み換え不使用を選ぶ 中国産でも可能
天然重曹 (国産にはない・トロナ鉱石が入っているもの) 品薄で状態
毎日寝る前にコップ一杯の飲用推奨



口腔内の筋肉の衰えは「ほうれい線」や「口元のたるみ」となり老けて見えるだけでなく、栄養の取り入れ口として、**体の健康に重要な視点**だという事が判明！！



**歯だけでなく
口の筋肉なども含めて
広く対策すべきです**

飯島勝矢氏
東京大学 高齢社会総合研究機構 未来ビジョン研究センター 機構長・教授
東京慈恵会医科大学卒業。医学博士。東京大学大学院医学系研究科講師。米スタンフォード大学循環器内科研究員などを経て現職。千葉県柏市での大規模高齢者健康調査をベースに、超高齢社会の健康長寿まちづくりや、地域包括ケアシステムなどを研究する

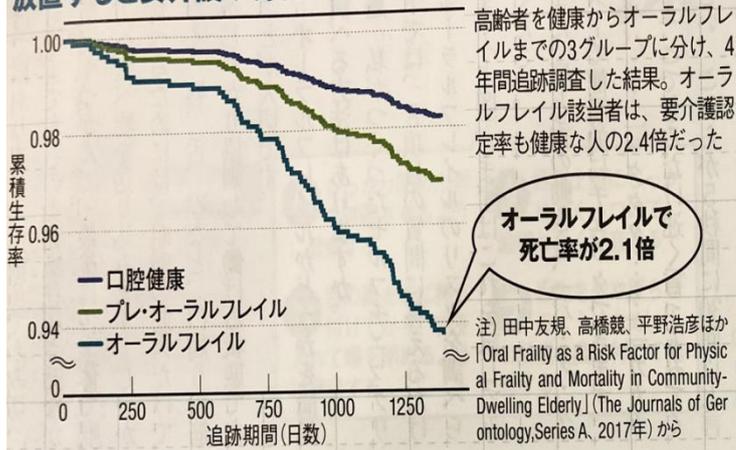
「滑舌が悪くなった
たる節はないだろう
だ。放置すると身
回復も可能。最新

—これまで老化と
えや血管の若さに重
した。それに加え
ル」への注目が高
でしょうか。

飯島勝矢氏以下、
口だけでは終わら
きたからです。例
では、硬いものが
悪い、むせやすい
下した状態、オー
口腔機能が良好
21倍、要介護認
るといふ結果が
オーラルフレイ
んと対策すれば
ています。これ
待できます。

—なぜオーラ
心身の機能が落
飯島 ます身体欠
レイ」について

放置すると要介護や身体的フレイルのリスクが上昇



それは、フレイルの予防には「食事(栄養・口腔)」「運動」「社会参加」の3つがとても大切だということです。「よくかんで、しっかりと食べること」「ウォーキングなどによる適度な運動」「趣味やボランティア、就労などの社会参加」をバランスよく実践することが、健康的な生活を送り続けるために重要だと分かったのです。

つまり、よくいわれる足腰の筋肉と同様に、口腔機能も老化防止には重要なのです。その説明のために提唱した概念が「オーラルフレイル」。実際、オーラルフレイルの人は、身体的フレイルになるリスクが2.4倍高いことも柏スタデイの結果が示しています。

筋肉は40歳を過ぎると毎年0.5%ずつ減少すると聞きます。オーラルフレイルは何歳から心配するべきでしょうか。

飯島 柏スタデイでは平均73歳の高齢者で、オーラルフレイルの比率が2割弱でした。早い人は50歳代から、60歳代では4人に1人が、前段階の「プレ・オーラルフレイル」に該当するのではないかと見えています。しかし、それより若い世代だから全く安心とも言えません。30代後半ぐらいから、歯周病の人は増えてきます。若いうちからオーラルフレイルにならないように注意し、栄養のある食事を食べ続ける総合力としての食力(しよくりき)を維持することが、将来のフレイル予防を下支えすると思います。

虫歯や歯周病さえ治療できていれば、オーラルフレイルにはならないのでしょうか。

飯島 食力が衰える要因は主に5つあり、もちろん「機能する歯がどれだけ残っているか」は重要です。1989年から始まった「8020運動」は素晴らしい成果を上げており、最新の全国調査(16年歯科疾患実態調査)では、75歳84歳の51%が20本以上の歯を残せています。

しかし、歯が残っていても口の筋肉が衰えていると、やはり食力は落ちます。これが2つ目の要素である「口周りの筋肉のサルコペニア(筋力の低下)です。これが起きると、食べ物をかむ咀嚼機能や、飲み込むための嚥下機能が落ちてしまいます。

そして3つ目が、多剤併用(ポリフ

Ai Medical Clinic Fukuoka 監修

口腔内美容機器 & 口腔内保湿美容液



Dr. μ (ドクターミューズ)
口腔内美容機器 (収納ケース付)

<口腔内美容機器> 音波振動 毎分 40,000
画期的テクノロジーによって進化する

- (1) 最大40,000回/分の音波振動によって、効率的に表
- (2) 頬の内側から直接、筋肉を刺激(マッサージ)すること
- (3) 頬の内側から、ほうれい線を押し上げるように使用す
- (4) 口腔内保湿美容液(間葉系幹細胞培養上清液配合)と音波

Dr. μ (ドクターミューズ) 口腔内美容機器 (収納ケース付)

希望小売価格 18,000 円(税別) <19,800 円(税込)>

- 1) ツイン磁気浮上モーターで、最大40,000回/分の音波振動を実現しています。
- 2) 5つのモードで気分やお好みに合わせてご使用いただけます。
- 3) 2分間の自動タイマーにより自動停止いたします。
- 4) 分かつやいすター LED インジケーターを搭載しています。
- 5) フル充電で3週間使用できます。(1回2分程度を1日に2回使用した計算)
- 6) 耐久性のあるリチウム電池によるUSB充電機能を搭載しています。

素材	ABS、TPE	電池	DC3.7V、700mAh	電源	DC5V USB充電
サイズ	275×60×60mm	重量	93.4g	防水	IPX7



Dr. μ (ドクターミューズ)
口腔内保湿美容液 (30g)

<口腔内保湿美容液>

確かな研究実績を基に、間葉系幹細胞培養上清液配合。年齢による悩みに、肌が本来持っている

口腔内美容機器と合わせてお使いいただくことで、音波口腔内保湿美容液(間葉系幹細胞培養上清液)が、相乗的

- ヒト羊膜幹細胞順化培養液*
- ヒト臍帯間葉幹細胞順化培養液*
- ヒト脂肪間葉系幹細胞順化培養液*
- ヒト脂肪由来間葉系細胞エクソソーム

Dr. μ (ドクターミューズ) 口腔内保湿美容液 (30g)

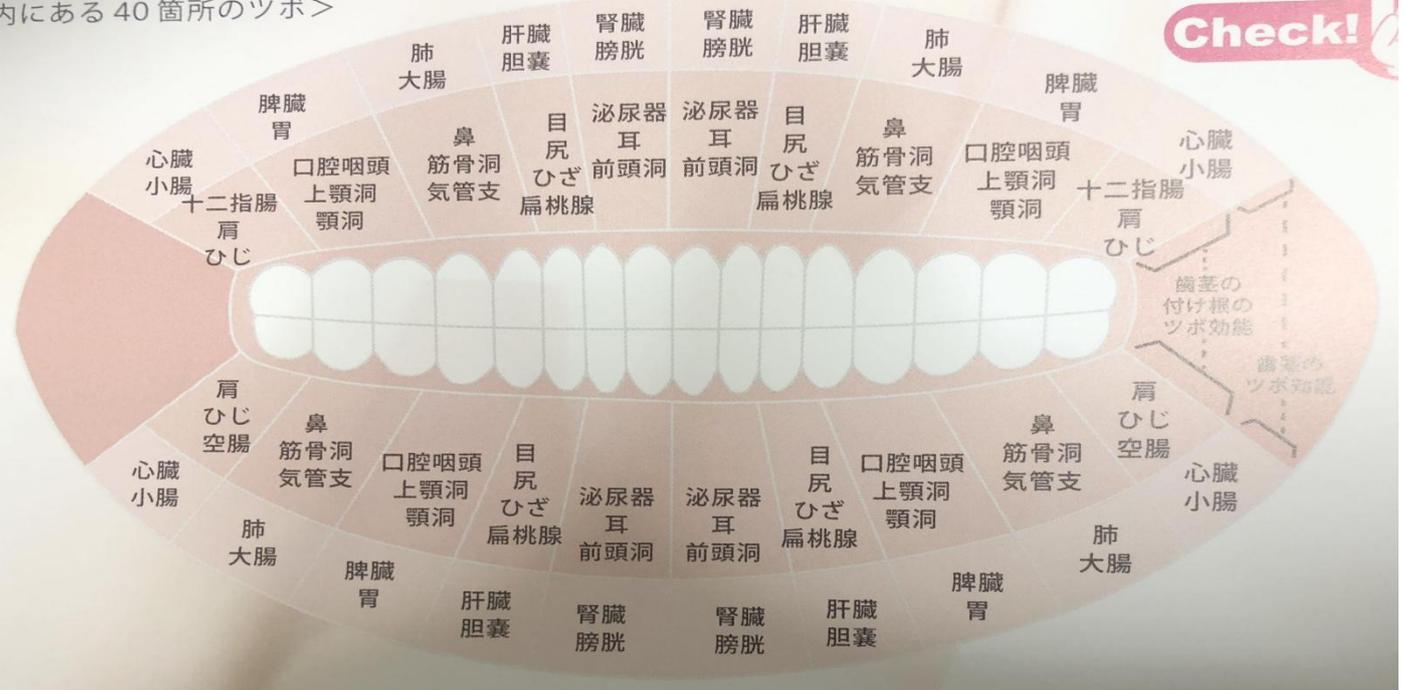
希望小売価格 5,000 円(税別) <5,500 円(税込)>

【ご使用方法】ドクターミューズ口腔内美容機器と一緒にお使いください。お使いになる前に、口腔内をきれいに洗浄してください。適量を口腔内美容機器の先端シリコンヘッド部分にのせ、頬の内側をマッサージするように使ってください。

【ご使用上の注意】①口の中に傷・はれもの等異常がある場合には使用しないでください。②本品の使用後に発赤・発赤・かゆみ・はれ・アレルギー等の異常が現れた場合は、ただちに使用を中止し医師にご相談ください。③目に入った場合は、さすらずに、ぬるま湯や水でよく洗い流し、医師にご相談ください。④使用後は必ずしっかりと蓋をしめてください。⑤極度に高温又は低温の場所、直射日光のある場所を避けて保管してください。⑥乳幼児の手の届かない場所に保管してください。⑦本品は保湿美容液ですので飲み込まないでください。⑧マッサージ等をして口の中に入った場合は吐き出してください。

*1 ヒト羊膜由来幹細胞順化培養液/整肌成分 *2 ヒト臍帯間葉幹細胞順化培養液/整肌成分 *3 ヒト脂肪由来幹細胞順化培養液/整肌成分

内にある40箇所のツボ>



価格などの内容は「経済の健康」アイコン内コンテンツをどうぞ

<https://ai-dealership.com/> AiRS JAPAN 特機事業部

↓より効果的に効率的に実施するのが口腔内美容機器&美容液です。

誰でも手軽にできる! オーラルフレイル対策3選

自分や家族がプレ・オーラルフレイルかもしれない。そう感じたら、今日から対策を始めたい。オーラルフレイルに効果があるといわれている体操やマッサージのうち、比較的短時間でできる手法を解説する。

●バタカラ体操

「ハ」「タ」「カ」「ラ」の4音を、それぞれ連続してはっきり発声するだけと簡単。長さの規定は無いが各10回以上が目安。誤嚥(ごえん)を予防するために提案された口腔機能訓練で、唇や舌などを鍛えられる。



サンスターのアプリ「毎日バタカラ」では、正しく発声できた発音の回数を数えられる。トレーニング履歴も動きになる

カカカ、ラララ、
パババ、タタタ、
カカカ、ラララ、...



口腔体操

- ハ** しっかり閉めた唇を破裂させるように発音する
- カ** 舌の奥を喉に押し付けてから、力を入れて喉を開めるように発音する
- タ** 舌を上顎にしっかりとくっつけて、歯切れよく発音する
- ラ** 舌先をやや反らせるように丸め、上の前歯の裏に付けて発音する

●ゲー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ペー

神奈川県で考案された、顔面体操や舌体操などのトレーニングをシンプルでリズムカルな動きに集約した体操。筋力向上のほか、脳の血流アップや唾液の分泌を促す効果もあるという。5種類の一連の動きを、1日3セット行うのが推奨。



ゲー

目をしっかり閉じ、眼球を下に向ける意識。口角を上げ口を閉める



パー

目を大きく開き、視線を上方に向ける。口は大きく開く



ぐるぐる

口を閉じたまま舌に力を入れ、唇の内側をなめるように舌を回す



ごっくん

ここまで運動でたまった唾液を意識して飲み込む



ペー

舌先に力を入れ、しっかりと前に出す。そのまま10秒キープ

唾液腺マッサージ

食事の際の「むせ」や口内の乾燥が気になる人には特にお勧め。口周囲にある3種類の唾液腺を刺激して、唾液の分泌を促す。食事の前にそれぞれ5~10回が目安。



両頬に親指以外の4本の指をそろえて当て、奥歯の周囲をぐるぐる回転させる



耳の下から顎の下にかけて、何回かに分けて指先で下から柔らかく押し上げる

親指の腹を使い、顎の下側を軽く押すようにしてマッサージする

ブクブクうがい (毒出しうがい)

30mLの水で各10回ずつ歯に激しく水をぶつける

頬を膨らませる「ブクブクうがい」も、しっかり力を使えばオーラルフレイル対策になる。下図で示したのは、歯科医師の照山裕子氏が提唱する「毒出しうがい」。食後すぐに行えば、口内を清潔に保つ効果もある。



国内のすべてのチョコレートに鉛、カドミウム含有、スーパーの9割の豆腐はシリコン、納豆(大豆は遺伝子組み換えでない)とあっても納豆菌は遺伝子組み換え) ペットボトルに含まれるビタミンCは(=Lアスコルビン酸→発癌性、老化促進) 水道水の劣化が著しいので注意! 対策: 直接生産者から、生産者に近い小売業から買う。



ジャック・アタリ

食糧自給ができないなら「昆虫、雑草などを取り入れ、牛肉を食べることを極端に減らせば、日本の自給率は大幅に高まります」

Wikimedia Commons (<https://commons.wikimedia.org/>)
Mymycho, CC BY-SA 4.0
<<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>>, via Wikimedia Commons

毒物食を避けよう→輸入品から地元国産を

- 1, 缶ビール (酸化グラフィン)
- 2, スーパーの鶏肉 (涙マークは mRNA 入り)
- 3, コンビニのお茶、サンドイッチ、弁当
- 4, マック (人肉商売)

1日3食から2食へ(免疫力アップ、食べ過ぎない)

エバラ=すき焼のタレは鉛入り。海外では警告表示

NTT 東日本=こおろぎの養殖事業に参入

オージービーフ=酪農家の家畜に mRNA ワクチン接種義務化が進む

カゴメ=GABA(ゲノムの一部をカット)トマト

カネカ=mRNA 生産能力を 5 倍に拡大(かつてカネミ油症事件)

亀田製菓=ハッピーターンなどヒ素入りで、海外では警告表示

カルビー=アクリルアミド。海外では警告表示 コオロギレシピグランプリに協賛

京樽=運営会社 F&LC は、京大ベンチャー会社と、ゲノム編集の魚の品種改良研究

開始

くら寿司=監視カメラだらけ

JAL=子会社がコオロギ入り機内食をメニューに搭載

セイコーマート(コンビニ)=コオロギ粉末プロテインバーを発売

敷島製パン(パスコ)=バウムクーヘン他、コオロギを使った商品多数

スシロー=京樽と同じ運営会社

SUZUKI=千葉スズキ販売は、アリーナ美浜事業所に昆虫食の自動販売機を設置

スターバックス=コーヒー豆は、遺伝子組換えで有名なモンサント社

TAKEO=昆虫食専門店。ニチレイなどコラボ企業に注意

田中食品=ごはんにまぜて等、癌や先天性異常や生殖障害を起こす化学物質含む。海外では警告表示。

成城石井=コオロギはじめ多種の昆虫食販売

ニチレイ=2022年7月、昆虫食のTAKEOがニチレイと資本提携

日本ハム=培養肉の主成分を開発、商品化に向かっている

ネスレ(ロスチャ傘下。サンペレグリノ炭酸水に酸化グラフィン混入、古いコーヒーの再利用問題等)

農協(JA)=コオロギ粉末入りチョコレートを発売

ハウス食品=とんがりコーンは遺伝子組換えコーンが原料。他、発がん性アクリルアミド等。

バーガーキング=人工肉を使ったワッパーを販売

ファミリーマート=昆虫食グリラスとコオロギ菓子のコラボ・発売。

マクドナルド=人肉?など黒い噂。パテになぜか、人の指や歯が入っている事故多数。

ミツカン=ミツカン酢は遺伝子組換えコーン使用(日本では表記なし。欧州ではGMコーンと表記)

無印良品=コオロギ入菓子など、多種販売

明治=mRNA ワクチン開発の製薬会社と製造販売の協議

ヤマサ醤油=mRNA ワクチンの原料を製造

山崎製パン=発癌物質でイギリス EU では禁止の臭素酸カリウム使用

UHA 味覚糖=いち早く、コオロギせんべい発売

ロッテ=カナダ昆虫会社と業務提携

最近、添加物の含有制限が無風状態

常時デトックスを考えた食事をしよう。食べ過ぎ、間食はダメ。
酵素は土台です。

デトックス

- ・ブロッコリー→アルミニウム
- ・きのこ類→鉛・水銀
- ・にんにく→水銀
- ・パクチー→カドミウム・鉛・水銀
- ・玉ねぎ→アルミニウム
- ・大根→鉛・水銀
- ・海藻類→カドミウム・水銀
- ・りんご→カドミウム
- ・ごぼう→カドミウム・鉛
- ・長ねぎ→鉛・水銀
- ・天日塩→ナトリウム
- ・イベルメクチン→寄生虫
- ・グルタチオン→酸化グラフェン
- ・N-アセチルシステイン (NAC) →酸化グラフェン
- ・日本酒→酸化グラフェン&スパイクたんぱく質
- ・5-ALA→スパイクたんぱく質
- ・味噌→放射線
- ・ビタミンC→重金属
- ・納豆→血栓溶解

山田式「老けない生き方」 9つの極意

食事と生活習慣を変えてみるみる若返る山田式「老けない生き方」。
その極意とも言える9つのテーマ。毎日、このテーマをできるだけ
実行するように心がければ、体はみるみる若返り、心はますますハツラツ！
マイナス5歳の健康な体を手に入れられます。

✓ 穀菜食

玄米、豆類、野菜を中心に、オメガ3もしっかり摂取する。ミネラルをはじめ、全身の細胞が求める本物の食事が、健康の土台をつくります。

✓ 光

太陽の光は、私たちの命にリズムを生み出す重要な要素。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、体に必要なホルモンが分泌されます。

✓ 少食・断食

食べ過ぎによって疲弊してしまった内臓をいたわり、同時に活性化させるのが少食と断食。体内にたまった毒素の排出も促してくれます。

✓ 水

水は最高の「栄養素」。質のよい水をたくさん摂ることで体内の働きがスムーズになり、解毒作用も高まります。目覚めと就寝前の1杯を習慣に。

✓ 休息(睡眠)

休息や睡眠は、長さより質が大切です。眠っている間に体は傷ついた細胞を修復し、脳も休息します。呼吸が安定するうつぶせ寝がおすすめ。

✓ 運動

必要なのは早足ウォーキングなどの少しきつめの有酸素運動です。自然の中を散歩すると五感も刺激されて日頃のストレス解消にもなります。

✓ 呼吸

息をすることは生きること。腹式呼吸を習慣にして、体内に酸素をたくさん取り入れると、全身の細胞が活性化します。1日1度は深呼吸しましょう。

✓ 姿勢

正しい姿勢は、もっとも手軽な筋トレ。しなやかな体と心をつくります。背筋をピンと伸ばし、肩をリラックスさせると頭もすっきりします。

✓ 脳

脳はわずか数%しか使われていないと言われていて、無限の可能性を秘めた臓器です。右脳(直感系)と左脳(論理系)をバランスよく鍛えましょう。

食物繊維をとろう

さまざまな食材から食物繊維をとりましょう。
いろいろ組み合わせてお料理のバリエーションの幅が広がると思います。

☆水溶性食物繊維と不溶性食物繊維☆

食物繊維は「水溶性食物繊維」と、「不溶性食物繊維」に分けられます。

水溶性食物繊維 便を軟らかくしたい人・コロコロ便・便秘と下痢とを繰り返す方におすすめ。

水に溶ける食物繊維で、腸内で水分を抱え込んでヌルヌルとしたゲル状成分となり、有害成分を吸着して排出します。

- ・ やさい（あしたば、春菊、かぼちゃ等）
- ・ いも（さつまいも等）
- ・ くだもの（みかん、生プルーン、キウイ、もも、干しぶどう等）
- ・ 豆（高野豆腐等）
- ・ 海そう（のり、わかめ、昆布、寒天、ひじき、もずく等）
- ・ 穀類（フランスパン等）



不溶性食物繊維 便の体積を増やしたい、腸を動かしたい人におすすめ。

腸内細菌の分解を受けにくく、水分を吸収し便の体積を増やします。また、腸壁を刺激して腸の蠕動運動を促してくれます。

- ・ やさい（切り干し大根、えだまめ、大根、かんぴょう、モロヘイヤ、ブロッコリー、ごぼう、大豆もやし、ほうれん草等）
- ・ いも（こんにやく等）
- ・きのこ（干し椎茸、エリンギ等）
- ・ くだもの（干し柿等）、
- ・ 豆（花豆、えんどう豆、ささげ、あずき、インゲン豆、大豆、おから、きなこ、納豆等）
- ・ 穀類（ライ麦粉、ポップコーン、アマランサス、オートミール、マカロニ、玄米、等）



水溶性 > 不溶性 のバランスが重要！

安全なバナナの3つの選び方



PLUコード入り 5~9から始まる番号

バナナは安価で栄養価の高い果物ですが、農薬使用も多い。
日常に食べるものなので注意しましょう。この画像の表示あるものが理想。

、
PLUコード（輸入に関して）

4桁の番号：慣行栽培で作られたもの。

5桁の番号で頭に9が付く番号：オーガニック栽培。

、
ただ国内のオーガニックは1%以下なので無農薬はほとんどないと思った方がよいです。なので、松の葉のような解毒茶、日ごろの免疫力UPが必要です。DDS 酵素は2重バケツ構造で大腸にたまった老廃物を吸着して便と一緒に排泄します。

2024.2.22 現在