

玄米スープで高血圧が大改善! 51kgやせた

甘くておいしい!

快 壮

2017

3



アトピー
が大改善
51kg
13kg
ドカンと
やせた人
大続出

玄米スープ

で高血圧 糖尿病

交差歩き

1日1分でOK!

14kg11kg速やせた! 下腹ペツタンコ
腰痛、しびれ、ひざ痛、股関節痛が消失

バナナ酢

美女医がくびれた!

コロコロ便がバナナ便に一変!
30kg13kg薬やせた! 血圧が急降下

降圧剤、インスリン、コレステロール薬など

治るところか

悪化する!

危ない薬

を医師が
大公開!

天童よしみさん、八神純子さんの「のど」の秘密

セキ
鼻づまりを二掃! ぜんそく、肺炎を撃退!

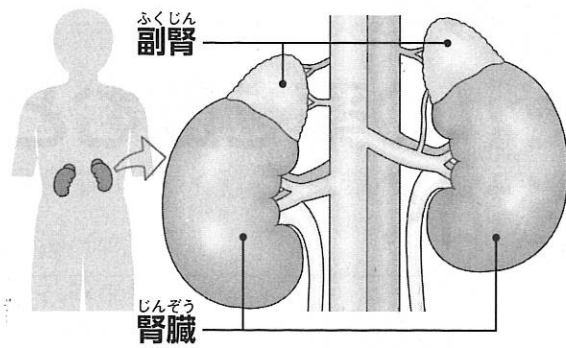
呼吸が楽になる

**最強
極意**



別冊 血糖値を下げて糖尿病を撃退!
付録 アカシアポリフェノール

副腎の構図



副腎から作られるコルチゾールは、体内の炎症を抑えるホルモン。副腎が疲れると、コルチゾールの分泌量が相対的に不足し、炎症が抑え切れなくなり、あらゆる不調を招く。

副腎の疲れを取るための生活習慣術

- ストレスの軽減（精神的ストレスや、薬品や大気汚染などの外的ストレスを極力避ける）
- 小麦製品、乳製品は極力食べない
- 和食中心の食生活を心がける
- 休息をこまめに取り、適度にリラックスする時間を作る

すると、体内の炎症を抑え切れなくなり、不定愁訴を覚えやす。そして、副腎の疲労が慢性化すると、高血圧、糖尿病、動脈硬化、メタボなどの生活習慣病や胃腸障害、不眠症にうつ、アレルギー疾患など、ありとあらゆる病気の発症リスクが高まるのです。

つまり、現代人の健康を妨げ、薬を飲む量が増えている根本原因は、副腎疲労によるコルチゾール不足にあるといえます。例えば、副腎が疲労すると、

「最近やる気がなくて気分が落ち込む」といったうつ症状が起こりがちです。こうした症状を精神科や心療内科で話すと、決まって抗うつ剤などが処方されてしまいます。

それは、目先の症状に対処しているだけで、体内の火種を消したことはありません。

しかし、根本原因である副腎をケアすれば、薬の量を減らす、あるいは薬を服用しないことは、十分可能なのです。

その副腎をケアするために

和食中心の食生活で症状が驚くほど楽になる

まず、避けたい食品として挙げられるのが、グルテンが含まれる小麦製品と、カゼインが含まれる乳製品です。グルテンとカゼインは、腸の炎症を招きやすい物質のため、極力避けたほうが賢明です。

そこで、パンではなく、なるべくお米にかえる。乳酸菌は、ヨーグルトからではなく、みそや漬物など、植物性の発酵食品からとる。さらに、カルシウムは、牛乳からではなく、小魚からとる……。

つまり、和食を食べていけば

間違いないのです。

和食なら、小麦製品や乳製品を避けつつ、たんぱく質が豊富な大豆や魚など、副腎ケアに有効な食材を多くとることができ。また、シソやショウガなど、解毒作用が強い薬味も多彩です。和食中心の食生活を長く続けるだけで、体は変わり、驚くほど症状が楽になります。

とはいえ、毎食和食にすることは、難しいかもしれません。そこで私は、5日間のうち3日間和食を心がければいいと、患者さんにお伝えしています。あまり真面目にがんばり過ぎるのも、かえってストレスになるのでよくありません。

このように、ストレスを減らし、食生活を変えるだけでも、副腎疲労は飛躍的に回復します。薬を減らしたいとお考えのかたは、まず副腎のケアから始めましょう。自ずと体が元気になる、処方されていた薬がみるみる減っていくはずですよ。

※『壮快』メールマガジンのご案内(無料です)／購読を希望されるかたは、
①so@am.mdに空メールを送信 ②自動返信されるメールから登録手続きへ進む
もしくは、右のQRコードから登録手続きへ進んでください。



今や常識！ あらゆる病気の原因は副腎の疲労！ 小麦・乳製品を避ければ減薬は簡単

ほん まりよう こ
スクエアクリニック院長 本間良子

副腎が疲れると体内の炎症を抑え切れない！

皆さんは、副腎という臓器をご存知でしょうか。副腎は、腎臓と同じように左右に二つあり、その位置も、腎臓のすぐ上にちよこんと乗っかるように存在しています。

しかし、その働きは全く異なります。腎臓は、泌尿器系の臓器であるのに対し、副腎は、ホルモンを産生・分泌している内分泌器官なのです。

私たちの体で起こる、あらゆる不調は、副腎の疲労が根本原因だといっても過言ではありません。副腎は、日本ではあまり注目されていませんが、諸外国では、病気や症状を治療する際には、まず「副腎ケア」をすることが、もはや常識となつていくのです。

副腎から分泌されるホルモンは、実に50種以上。これらのホルモンは、血糖値の維持、免疫

機能の調整、血圧の調整、神経系のサポート、骨の代謝など、生命の維持に欠かせない働きをしています。

そのなかでも特に重要なのが、副腎皮質ホルモンの「コルチゾール」です。コルチゾールは、ストレスから体を守るホルモンですが、働きはそれだけではありません。

私たちの体内では、残念ながら、年齢を重ねるほど炎症が増えてしまいます。それを放置しておくと、さまざまな病気や老化現象が起こります。その炎症をやっつけてくれるのが、コルチゾールなのです。

ところが、副腎が疲れると、この大切なコルチゾールの分泌



本間良子先生

スクエアクリニック院長。
日本抗加齢医学会専門医。米
国抗加齢医学学会フェロー。
日本医学会認定産業医。聖マ
リアンナ医科大学病院総合診
療内科入局後、第一クリニック
内科勤務を経て、現職。専門
は内科と皮膚科。著書に
『老化は「副腎」で止められ
た』(青春出版社)などがある。

が悪くなります。

現代社会は、ストレスに満ちあふれています。ストレスという、人間関係や仕事による精神的なストレスをイメージしますが、それだけではありません。体に悪影響を及ぼす物は、すべてストレスです。

具体的にいうと、薬品、過労、睡眠不足、食品添加物、大気汚染、光刺激、有害化学物質などなど、枚挙にいとまがありません。こうした多くのストレスに対し、盛んにコルチゾールが分泌されます。しかし、働きっぱなしの副腎は、やがて疲れ果ててしまい、コルチゾールを十分に分泌できなくなります。

コルチゾールが相対的に不足

※筆者紹介は173ページにあります。