

大還暦 60歳から本気で若返る100の方法

ナグモクリニック総院長 南雲吉則 大和書房

～寿命を伸ばす3つの条件～①空腹 ②睡眠 ③野菜・果物を皮ごと食べる～
(はじめに)

120歳迄生きる毎日の習慣～生物学的には人にとって還暦は寿命の限界ではありません、心臓は120歳迄動き続ける様にできています、脳細胞は毎日10万個壊れると云われ還暦の60歳迄に22億個120歳迄生きるとしたら約40億個失われる、しかし脳細胞は全体の3%しか使われていなくて全部で140億個あります、しかも近年明らかになったことは海馬で細胞分裂して再生されている、人間には細胞分裂が遺伝子の中のテロメアが120歳迄用意されています。この本は世の為、ヒトの為にお役に立ちながら120歳の寿命を全うする指南書です。出来る事から一つずつ始めて人がうらやむような長寿を全うしてください。

1章 寿命を伸ばす3つの条件～あなたはいくつまで生きられるか？

1. 人間は何歳まで生きられるのか～人間の一生の節目～

○乳児期1歳=1の二乗 ○幼児期=2の二乗・4歳迄 ○小児期=3の二乗・9歳迄 ○思春期=4の二乗・16歳迄 ○青年期=5の二乗・25歳迄
○若年期=6の二乗・36歳迄 ○中年期=7の二乗・49歳迄 ○壮年期=8の二乗・64歳 ○老年期=9の二乗・81歳 ○長寿期=10の二乗・100歳

2. 長寿のお祝い～70歳古希、77歳喜寿、88歳米寿、99歳白寿、111歳皇寿、120歳は還暦の倍で“大還暦”と云い、伝説上の聖人は大還暦で往生・中国の始祖“神農”医学と農業の神様で120歳、ユダヤ教とキリスト教の預言者“モーゼ”も120歳、日本の天皇家の始まり神武天皇127歳とされている。

3. 何が“人生の節目”を作っているのか～細胞分裂は細胞内に記録されている遺伝情報を正確にコピーすることが目的

4. テロメアの消耗が老病死を起こす～細胞分裂を繰り返すたびにテロメアは消耗して短くなり一定回数細胞分裂すると自然死を迎える、細胞寿命は120歳、不摂生による生活習慣がテロメアを消耗し天寿を迎えることなく死ぬ

5. 明治の元勳が言い当てた寿命と生活習慣の関係～早稲田大学の創立者大隈重信公の口癖は“人間は養生さえすれば125歳迄生きられる”生活習慣と、テロメアは密接な関係にあると予測していた～不摂生を打ち消す若返の方法は3つ“空腹”“睡眠”“野菜と果物の皮”

6. 空腹は一番の“若返りの手段”お腹が3回グーとなる迄食事を我慢する事

- ① 1 回目のゲーは若返りの成長ホルモンが分泌され皮膚や粘膜が若返る
 - ② 2 回目のゲーは若返りサーチエン遺伝子が活性化して遺伝子が若返る
 - ③ 3 回目のゲーは脂肪の中から長寿ホルモンが出て血管を若返らせる
7. 睡眠のゴールデンタイムとは？ 午後 10 時から夜中の 2 時迄が睡眠ゴールデンタイムで若返りの成長ホルモンが分泌されて肌や消化器官の粘膜を若返らせる、私は午前 3 時に目覚め 9 時の始業迄の 6 時間が自分の為にだけ使う“**人生のボーナス**”と呼び数々のベストセラーはこの時間に書いた本です。
8. 野菜も果物も“**皮ごと食べる**”～一日一個のリンゴで医者いらず、但し皮を剥いて食べる人には無縁な話です、肌や細胞を若返らせ、傷ついた肌や粘膜の修復、がんの予防、細菌やウイルス感染を起しにくくさせてくれる

2 章 朝の習慣～若返る 1 日の始め方

9. 朝日を拝めば一日幸せ～朝の光が目に入ってくると体内時計がリセット、仕事モードの交感神経がオン、食欲・性欲・睡眠欲が抑えられ仕事に没頭できる 14 時間経つとお休みモードで副交感神経がオンになる休息の時間、この時に食欲・性欲・睡眠欲は絶好調、食べてセックスで全て忘れて爆睡、これが最高の若返りです。
10. タバコは麻薬中毒と変わらない！？～寝覚めの一服は自殺行為、禁煙できない方は意志が弱いのではなく麻薬中毒だから禁煙外来の受診をお勧め
11. 喉の癌の 95%はタバコのせい～タバコは 200 程もの有害物質、肺がんの 75% 食道がんの 50% 胃がんの 25% はタバコが原因とされています。
タバコで動脈硬化が起き、血流が流れなくなり心筋梗塞や脳梗塞を起こす。
12. 皺皺の顔“**スモーカーズ・フェイス**”とは？～肺気腫の 95%はタバコが原因です、女性がいくら化粧で厚塗りしても肌のシミ・くすみは隠しようがなく寿命が 6 年短いとされているが禁煙し 10 年経てばタバコの影響なし
13. コーヒーは一日 6 杯になると依存症です～カフェインもヘロインやコカインの仲間“**ゴボウ茶**”はダイエット効果のあるサポニンというポリフェノールが入っていて飲めば飲むほど健康になれます、ゴボウ茶を家族全員で朝から晩まで水代わりに飲みましょう（山崎農園の“焙煎ゴボウ茶”（株）あじかん、の製品がお勧めです）
14. 緑茶やウーロン茶は飲まなくてもいい～お茶はメタボな人や食欲を押さえたい人には良く育ち盛りの子供や妊婦、栄養失調の病人にはよくない。
15. 朝の歯磨きは必要ない～ガムを噛んで唾液が口腔内を洗浄してくれ、食後は歯ブラシの前に糸楊枝で歯間の掃除、その後はシャボン玉石鹼の**石鹼歯磨きがお勧めです**（合成洗剤が入っていないので安心です）
16. 歯磨きより“**エゴマオイルの口すすぎ**”＝大匙 1 杯 15 分程度が理想です

若返りになり口腔内の炎症を抑えるココナツオイルなら認知症の P 2 予防になる、オイルは下水管を詰まらせるのでティッシュペーパーに出してゴミとして捨てるか飲んでしまう。

17. 生臭い顔はオイルマッサージで～顔の毛穴は詰まった皮脂が硬化し生臭い加齢臭、この匂いは石鹸でも落ちない**エゴマオイル**で**毎朝マッサージ**して毛穴の脂を溶かし小さなニキビも溶かしてくれます後はシャボン玉石鹸で洗顔すると適度な油分が残って顔が突っ張りません
 18. 毎朝鏡で“表情筋チェック”～年齢と共に表情筋は衰えてくるので表情が乏しくなる、そこで毎朝、様々な表情を訓練しましょう。
 19. 表情筋トレーニングで若々しい表情をゲット～喜び、悲しみ、驚き、恐れ、怒り、安らぎと次々にゼスチャーを加え更に呼吸も含めてやってみる。この3点セットを毎朝繰り返す表情筋トレーニングで心も体も若返ります。
 20. お化粧という“毒”化粧は最小限とし化粧落としには、エゴマオイルのマッサージと合成洗剤の入っていないシャボン玉石鹸を使って下さい。
 21. 朝ご飯は食べなくていい～朝一仕事終えてゲーとお腹が鳴ったら何か食べる、朝に顔がむくんでいたら水は飲まない、その時はガムを噛む。
 22. 野菜ジュースは“野菜”ではない～ジュースにすると皮と繊維が取り除かれているただの糖質で血糖値が一気に上がります、大切な栄養素を外した残りカスの様なものです。野菜サラダをバリバリ食べてほしいものです。
 23. 毎朝トイレでチェックしよう～排便の状態を観察、良い便は柔らかくて長い、黒い便は出血、鮮やかな血の色は癌等による出血です。尿に血が混じると腎臓、尿管、膀胱の炎症、濃い色は肝臓の黄疸等の可能性がある。
 24. 腸内環境を整える3条件
 - ①畑を耕す＝食物繊維を摂ると消化できませんが善玉菌が繁殖する畑になる。
 - ②種をまく＝善玉菌を摂る～麹菌、酵母菌、乳酸菌、納豆菌は善玉菌。
 - ③肥料を与える＝オリゴ糖を摂る～善玉菌のエサは牛蒡、ネギ、ニンニク等の根菜類、果物、コメ、大豆、トウモロコシ等のタネ類に多く含まれている。
 25. そもそもなぜアレルギーになるのか～食べ物にある無数の細菌を口の中で唾液は“ムチン”という物質で殺菌、胃酸で殺菌、小腸はリンパ節で殺菌、便が匂う時・下痢や便秘の時は腸内環境を整える必要があります。
- 3章 **簡単エクササイズ“毎日少し”が“大きな効果”を生む！**
26. 急激な運動が“あなたを殺す”～あらゆる動物の心拍数は一生を通じて20億回と決められている(象もネズミも)人間の生涯の心拍数は20～30億回、運動するときの最大心拍数は180から自分の年齢を引いた数値が安全、それ以上は心臓寿命が縮むので心拍数が上がらない散歩を30分以上が理想
 27. 青魚と白魚の“筋肉”を使い分ける～人類は魚の子孫ですから“赤筋”と

“白筋”の二種類あり百米ダッシュでは白筋が糖を燃焼、 P 3
歩いている時、呼吸の時は赤筋を使います。痩せるにはウォーキング・姿勢
を正す・呼吸の3つの条件が必要です。

28. 足がだるければ歩け～朝よく歩く人は寝たきりにならず大還暦の迎えも
29. スーパースターの様に歩け～腕は振り子の様に大きく振り最大の歩幅で
30. 階段を見つけたらトレーニングのチャンスです
31. 冬でも薄着で散歩する
32. 立つときは“プールサイドのポーズ”を、電車では座らない
33. 呼吸法を使い分けよう“口鼻呼吸”口で吸って鼻で吐くと花粉を吸わない
効果“鼻口呼吸”鼻から吸い口でユックリ吐くと最も脂肪を燃焼させる
34. リュックに日用品を常に装備して日常的にお出かけ～使用頻度の高い物・
イザという時になくてはならないもの、肌身離さず携帯する貴重品等
35. 三位一体で骨粗鬆症を予防～栄養と運動と日光が必要です
36. 高齢者程お肉を食べる～週に一度は食べ魚や卵・豆腐等万遍にタンパク質
を摂る一度骨折すると寝たきりになる事もありしっかり足元を見て歩く
37. 紫外線には3種類ある～A波は日焼けで肌が黒くなっても数日で引く、
B波は真夏の日中等限られた時間で火傷による水膨れでシミが落ちない、
C波は地球に届かない
38. 日焼け止めファンデーションの危機～普通の石鹸では落ちない為、強力な
合成洗剤の入った化粧落としを使う事になり肌の表皮が破壊される事にな
るので深いシミが出来て除去は難しい
39. ブラジャーをつけると胸が垂れる～大切なことは身体を締め付けず胸や
お尻の重さを、そのまま筋肉に伝える事
40. 矯正下着やマッサージでは痩せない、脂肪は移動もしない
41. 肩こりは“雑巾がけと窓ふき”で解消できる～筋肉痛は使い過ぎ、肩こり
は使われなさすぎ。家事等と思えば疲れますが、若返りのエクササイズと思
えば家事も楽しくなる

4章 食養生～身体によい食べ物、悪い食べ物

42. 健康も不健康も“食べてきた”もので作られる～インスタント食品回避
43. みんな“メタボの基準”を知らない～厚労省発表の腹囲の基準は男性 85cm
女性 90cm 以上に加えて以下の二つ以上の項目が当てはまるとメタボにな
る
脂質代謝異常～中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未
満、のいずれか又は両方、高血圧～最高 130mg/dl か最低 85mg/dl の何れか両方
高血糖～空腹時 110mg/dl 以上、高脂血症は脂肪摂りすぎ（糖質）
44. なぜ女性はウエストが大きくても許されるのか～赤ちゃんをお腹の中で

成長させるためにお腹のスペースを空けておく必要があり、その為に内臓脂肪がつきにくくメタボの基準もやや緩い、しかし50歳頃 P 4

- に、閉経を迎えるので内臓脂肪肥満化の恐れがあり太ると寿命は短縮する
- 4 5. 固まる脂と固まらない油～マーガリンは室温で固まらない植物油を工業的に加工して固まらせた“トランス脂肪酸”で偽の脂で認知症、動脈硬化、脳卒中、膀胱がん、インポテツになる、現在世界各国で使用禁止ところが日本ではマーガリン、ショートニングとして子供達が食べるお菓子にも堂々と使われている。
- 4 6. **忍び寄るトランス脂肪酸の恐怖**～インスタント食品、ファーストフード、スナック菓子、冷凍食品の成分表示でマーガリン、ショートニング、ファットスプレッドは即アウト。
- 4 7. **サラダ油は日本にしかない**～加熱した油はトランス脂肪酸へ変化するので油を再使用すると酸化して私達の細胞に牙を剥く毒になる事を忘れない
- 4 5. 不飽和脂肪酸には3種類ある～オメガ9…オリーブ油、オメガ6…菜種油・コーン油・大豆油・サフラワー油・ひまわり油等のサラダ油、オメガ3…亜麻仁油、エゴマ油、シソ油等、オメガ6と3は体内で合成できないので食べ物から摂取しなければならない“必須脂肪酸”しかし飽食の時代で黙っていてもサラダ油は身体に入ってきて、アトピーやジンマシン、喘息、膠原病等アレルギー性疾患、婦人病、うつ、脳卒中、癌等の病気をもたらす。欧米ではオメガ6の摂りすぎが病気を齎すことが周知され積極的にオメガ3を取る動き（熱を通さずそのまま使う）家庭のサラダ油は直ぐ捨てる事。
- 4 9. “糖毒性”を知っていますか～精製した糖は毒で血管の内側のコラーゲンというタンパクと結びついて“糖コラーゲン”という頑固な焦げになって動脈硬化の原因です、これを糖毒性と云う毒です。皮つきのリンゴは栄養ですが皮をむいたリンゴは唯の糖です、アップルパイは正に毒です。
- 5 0. 血糖値を押さえたいければ糖質制限～肥満の原因はお肉や油ではなく糖質。糖はスイーツです、お菓子・ケーキ、飴、チョコレート、おやつにナッツ、豆、チーズ、裂きイカ、炒り子。朝夕はおかずだけで主食抜きで絶好調に
- 5 1. 塩分は1日3gだけ～普通の人には1日30g摂っていると言われ必要量の約10倍、血圧が上がり動脈硬化の原因となり、脳梗塞、心筋梗塞、大動脈破裂の恐れにもなる。
- 5 2. アルコールの毒は蓄積されている～少量は百薬の長、但し飲み過ぎは毒に変身します、生涯で男性は500kg、女性250kg迄が極量の目安です。
日本酒4合、ビール大瓶4本、ワインボトル1本で凡そ100g=0、1kg
- 5 3. 止められないスナック菓子は依存症の一種～食品は調味料なしのものを
- 5 4. やっぱり！**化学調味料が有害な理由**～ラーメン店の長い行列の訳は化学

- 調味料が入っていて依存症に、蕎麦屋に行列ができないのは使っていない
55. ドレッシングやタレ“○○のもと”は使うな～インスタント味だ P 5
 56. ドレッシングは自分で作る～市販の物は狂った食べ物で糖質、サラダ油、化学調味料が入っている～簡単なドレッシングの作り方 (P135 に掲載)
 57. 成分表を見る習慣が貴方を助ける～沢山の表記がある程沢山の毒がある
 58. ファーストフード依存症の恐怖～毎日食べなければ気が済まない人です
 59. だから外食は健康的でない～テレビ番組で或る中華料理人が司会者からどうすれば自宅で美味しい中華料理を作れますか？と問われ“味を濃くする油を多く使う、化学調味料を入れる”と聞いた私は非常に正直な人だと感心した、外食産業の本質を簡潔に言い切っている。
 60. 冷蔵庫の中の常備品はバツサリ捨てましょう～食べ残しの食材、ドレッシング、貰い物のお菓子、土産物の1年以上賞味期限のあるものは保存料が入っていて明らかに細胞毒です。納豆は完全栄養食、モズク酢は食物繊維で酢はアミノ酸が入りカロリーほぼゼロ、ヨーグルトは善玉菌とタンパク質・カルシウムが豊富です。
 61. サプリメントより“そのものを丸ごと食べる”～小魚を皮・骨・頭ごと、野菜は皮・葉・根ごと、穀物は全粒で精米しない。
 62. 魚は魚でも養殖はダメです～オメガ3の不飽和脂肪酸が含まれていない
 63. 少し高くても放牧牛肉を選ぶ理由～オメガ3とポリフェノールを摂取できて若返る。
 64. ダイエット食品“**チアシード**”がとんでもなく体にいいワケ～オメガ3が豊富で穀ごと摂れば癌の侵入やウイルスの感染を防御できる。
 65. **認知症を防ぐ“魔法の油”**がある！～ココナッツオイルを毎日少しずつ摂取で予防効果、又口に含んですすぐ事でタバコのヤニやコーヒーのしみ、歯石の汚れが落ち、歯周病が治まり歯を白くする効果もあります。
 66. 痛風の人“命”を食べるな～玉子ひとつに1プリン体、イクラは百位、数の子は千位、鱈子は1万個のプリン体と小ほど危険です、アルコールはビールより発泡酒、ブランデーがお勧めです。
 67. ほうれん草のお浸しの正しい作り方～灰汁が強い野菜なので大きな鍋にお湯を沸かして一つまみの塩を入れほうれん草を一瞬湯通しでサッと上げ冷水で冷やし絞ってからだしの中に入れる
 68. 肉や野菜は酵素に漬けると味も栄養も効果大～肉はチルド室に置いて暫く保存すると、タンパク質がアミノ酸に分解されうま味が増す、更に消化吸収を良くする為に肉や魚は味噌や酒粕、麹菌やヨーグルト等の発酵食品に漬けて酵素による旨味を増やして食べる。お薦めは調理用酵素水で雑穀を発酵させ作ったもので肉や野菜にかけて揉むだけで旨味を引き出す (ベス

トアメニティ会社のナチュラルクック) これはエゴマオイルとリンゴ黒酢 (坂元醸造) をかけて揉むだけで美味しくなります。 P 6

69. 野菜の王者“ゴボウ”のパワー～ゴボウのサポニン (ポリフェノール) は腸管の余分な油脂を分解・排出しダイエット効果、皮ごとのごぼう茶が一番のお薦めです。芋焼酎のゴボウ茶割りがお薦めです (N013)
70. 冷えとむくみに効くゴボウの吸水性分～サポニンの他にイヌリンという水溶性の食物繊維が入っていて便秘解消、尿量調節、善玉菌を増やして、悪玉菌を減らす効果もあり。
71. 人生が変わる驚異のデトックス効果～1週間に一度、二回目でウエストの穴が一つ細くなり肌迄艶々、今度は自分で作り完成したのが“南雲式デトックス鍋”キノコを5～6種類入れ (椎茸・エノキ・舞茸・しめじ・なめこ＝必須、無ければ納豆) 無添加の味噌 (ヤマエ) 大匙山盛り2杯 コチジャン小匙山盛り2杯 ゴボウ茶 (あじかん) コップ2杯 蓋をして10分で出来上がり、日曜日の朝・昼を抜いて、これだけの夕食で驚く程、宿便が出て若返り、但し週1回に限ります。

5章 夜の習慣～最高の睡眠と体のメンテナンス

72. 体は全て“固形石鹼”で洗うのが一番～タオル・スポンジを使わずシャボン玉石鹼で手の平で撫で洗うと、乳がん・甲状腺がん・リンパ節の癌・睾丸のしこりを早期発見できる。
73. 冷え性の方は風呂上りに水シャワーを～サウナや半身浴は返って深部体温が下がるので内臓脂肪を燃やすには熱いお湯よりぬるま湯に入り、風呂上りはぬるま湯でシャワー、次に水に変えブルときたら水を止めて、体をふくとポカポカして深部体温が上がります、寒い日に膝から下に水をかけ薄着で内部脂肪を燃やしましょう。
74. シャンプーもリンスも使ってはいけない～シャボン玉石鹼で頭を洗い、シャンプーとリンスを辞めたらフケは完全に治り髪はふさふさになった。
75. 薄毛は進化の証～リアップ (商品名) 育毛剤として認可私も使ってます
76. 白髪は成熟の象徴とリーダーの印
77. ハンドソープの恐ろしい話～ラウレス硫酸ナトリウムが入っていると、手の皮がむけます。
78. 柔軟剤は二度と使うな～自宅でも病院でも選択は合成洗剤の入っていないシャボン玉石鹼を使います、干すときは乾燥機を使うのが一番です。
79. 夕食を食べた後は直ぐに布団に入る～寝る前テレビ・スマホ・パソコンを見る人は不眠で老け顔、食後は副交感神経優位で爆睡でき若返りの方法
80. 白内障の原因は紫外線とブルーライト～LEDテレビが白内障の主な原因
81. 近視は眼が進化した証拠です～雨の日以外は遠くを見て過ごす視力は

回復します、但し日差しが強い日にはサングラスを。

82. 夜行性動物と同じ物を食べて老眼を治そう～老眼予防には目を P 7
よく使い緑黄色野菜を食べる。
83. 嫌な事は寝て忘れろ
- 6章 中年以降の性～いくつになっても失いたくないもの
84. 男らしさ女らしさを何歳迄続けられるか～回春には必須アミノ酸オメガ
3を沢山飲む、青魚・エゴマオイル・サチャインチオイル・チアシード
85. 女はペットを飼い、男は茶飲み友達を作れ～パートナーがいない男性は寿
命が8年縮みます。
86. ブリーフをやめ・トランクスをはく～睾丸の機能は冷やすと活性化する
87. 女性は温めた方がよい～男性は冷えた時女性は温もった時に性機能増す
88. 性欲機能が強まるタイミングは男女で異なる～男は飢えと寒さ女性は逆
89. インポテツは脳が作った妄想～アダルトビデオを見て興奮すれば機能的
に問題ありません。
90. 最高の妻・最低の夫～離婚を繰り返す男にとって最高の妻は最初の人、妻
にとっては反対です。
91. 年を取ってからの恋人とセックスすべきか～関係を持つと、お互いに、と
きめき、がなくなります。
- 7章 人生の目的～誰かの為に生きる強さ
92. 人生にとって何が大切かを考える～人生の短期目標は“快樂”余命3日中
期目標は“非日常”余命3ヶ月では旅行等、長期は日常で家庭や仕事、人生
の使命は人の手を借りず一日でも長生きして人様のお役に立つ事です、そ
れであなたは生まれ変わります。
93. 60歳過ぎたら“何が残せるか”考えよう～私は孫子の為、世の為に尽く
す事、その為の摂生と鍛錬です。
94. 60歳から始める筋力トレーニング～私の筋トレとは懸垂と腹筋、腕立て
伏せを毎日30回ずつ。
95. 眠っている“能力”と“腕力”を鍛える～日頃の鍛錬とイメージトレー
ニングで体と脳に潜んでいる潜在力を高める、例え癌と云われてもセカンド
オピニオンを見つけ、たり、患者会に出かける等
96. 中高年に有効な“体で覚える”トレーニング～身体記録に適しているのは
語学、音楽そして運動です。
97. 偉大なワンパターン生活～就寝22時、起床4時、日常の行動もワンパタ
ーンだと年を取ってもこなせる。
98. 駅員さんの様に“指差し確認”の習慣を
99. イチローに私達が“学べる事”～自分の人生を見つけた人はブレません。

さあ、60歳から本気で若返る100の方法はいかがでしたか。

毎朝の何気ない習慣にも若返りの秘訣があります、早寝・早起き・仕事・家事全てをエクササイズにしてしまえば体に負担をかけることなく若返ります。食事は大切です、昨日食べたもので病気になる事も、今日食べたもので明日健康になるのです。

それでは皆さんお元気で・・・

えっ、“まだ99しか読んでいない、100番目の若返り法はどうした”って。

それは皆さんが決めて下さい。

これまで私は様々な若返り法を試してきましたがどれも私の体に合わず、そして僅かにこの本の中で示した99の方法だけが間違いなく若返りの効果があったのです。“人生が変わるデトックス鍋”等は殆どの方が凄いと褒めてくれます。又“ゴボウ茶”も調子がいいので何年も続けているという方が多いです。

しかし、万人に効果のある健康法など存在しないのです。

そこで最後の若返り法は貴方に決めてもらいたいのです。

若さや健康はお金で買えるものではないのです、貴方が楽しく続けられて毎日の生活が絶好調になればいいのです。

その結果貴方は“きれい・カッコいい”体を手に入れることが出来るでしょうそして120歳大還暦迄の素晴らしい人生を送ることが出来るでしょう。