

超少食で女は 20 歳若返る

船津俊介 光文社

(はじめに)

少なく食べる。それだけで、20 歳若返る！それは、オーバーでも、何でもありません。人によっては 20 歳どころか、25 歳も 30 歳も若くなる。この本を見て女性たちの驚くべき変化にあなたは目を見張るでしょう。ビフォー&アフターの写真は、もはや別人。まるでお母さんと娘さんですね。ただファスティング(超少食、断食)を実行しただけなのです。超少食に切り替えた女性達は口をそろえて“綺麗になったね”と云われました。万病は体の汚れ“体毒”が起す。セルフクリーニング！自己浄化は宇宙が与えてくれた人の生命の本来の姿です。食費は減り、頭は冴え、心は落ち着き、仕事も家事もはかどり、見た目も中身も 20 歳若返り、寿命は伸び、お金も、人生も、余裕たっぷり・・・

●超少食で若返った女性インタビュー

～母から娘へと大変身！すなり美人でラブラブ～永井杏奈(38 歳) 会社員

アフターの写真は 18 歳の女学生にしか見えません、四度のファスティングで、体重 70、7kg が 9 ヶ月後に 55、2kg 体脂肪率も 30、1%から 20、3%へ三分の二に減りました、更に悩みの潰瘍性大腸炎、花粉症、偏頭痛、肩こりも見事解消。

第1章 超少食が奇跡を起こす～超少食で若返るって、本当ですか？

○食べる量を半分にすれば寿命は 2 倍に～数多く動物実験で証明されています。～米コーネル大学の実験～マウスの腹一杯に比べ腹 6 分のマウス寿命は約 2 倍。～60 匹の猿を腹十分の群と腹 7 分の群れに分け 15 年観察少食組は 2 倍長生き。“人が一生に食べる量は決まっている”って本当ですか？～本当です。食事も呼吸も少なくゆっくり、が長寿の秘訣、数分間に 1 回呼吸の象亀は 200 歳寿命“空腹が体にいい”ってホント？～1 日 3 食も食べている動物は人類のみです。～病名 4 万超のあほらしさ、誰が得する＝製薬会社・病院・医者、一部政治家“空腹感”が体に潜む能力を目覚めさせる～超少食の人達は口をそろえて、体が軽い、頭が冴えてくる、睡眠時間が短くてもよい、心が落ち着く、腹が立たない、前向きになる、仕事のはかどる、そして笑顔で“心身共に人生の次のステージに上がった感じ”空腹感がこんなに気持ちいいとは驚きです！と“空腹で人生のステージが上がる”「腹八分で医者いらず腹 6 分で老いを忘れる」は 5 千年以上の歴史をもつヨガの奥義です～更に「腹 4 分で仏に近づく」と。釈迦、キリスト、マホメット、老子も超少食と断食で悟りを開いたのです。“空腹だと頭脳が冴えわたる”超小食を実践している有名人は P 1

～医聖ヒポクラテスは“満腹が原因の病気は、空腹によって癒される”と警告
ギリシャ哲学者ピタゴラス“食べ過ぎ程恐ろしい害はない病気は過食から”と
ピタゴラスは少食と菜食主義・自然食を1日2回で99歳の天寿を全うした
ルイジ・コルナロはルネッサン期に102歳の長寿（無病法・PHP研究所）

～最近の有名人は～1日1食公言のタモリ氏70歳、ビートたけしさん朝は野菜
ジュースだけ、アクション俳優千葉真一さん77歳1日1食で女子大生と熱愛、
ジャパネット高田元社長67歳も若々しい、米オバマ大統領・ビルイツも超少
食で有名、トム・クルーズは少食に加え完璧なベジタリアン、歌手のマドンナ
は日本人シェフが専属で健康管理・ファスティングと菜食主義を徹底。

●超少食で若返った女性インタビューその②千葉咲子さん52歳～スリムに変身
美女モデルとして活躍中（ファスティング・アドバイザー）25年間国内大手
化粧品会社勤務、体調不良を契機にファスティング。国民的美女コンテスト
2300人中の50人に選ばれファッション雑誌や健康雑誌等で読者モデルとして
活躍。こぶし大の子宮筋腫が1年で見事に縮小、貧血症状の氷食も治った。

第2章 超少食でなぜ若返るのか？

●体の「設計図」に傷をつける活性酸素～最新科学で証明された「長寿遺伝子は
超少食で若返りのスイッチが入る」老化とは皮膚ではシミ、皺、たるみ等
レオナルド・ガレンテ博士（米マサチューセッツ工科大学）が長寿の謎解明、
少なく食べると長く生き、多く食べると早く死ぬ、あらゆる生命体で確認。

●超少食の医学的な効果 ①寿命がのびる ②脳細胞損傷を押さえる ③精神疾
患が治る ④ストレスに強くなる ⑤頭脳明晰になる ⑥脈拍・血圧が下がる
⑦新陳代謝が促進 ⑧免疫力が向上する ⑨体温が上がる ⑩睡眠時間
が短くなる ⑪視力が回復する ⑫体重が減る ⑬小じわ・シミが消える
⑭五感が回復 ⑮消化力が回復 ⑯心肺機能アップ ⑰心臓病が治る ⑱糖
尿病が完治 ⑲癌を防ぎ治す ⑳腎臓病が治る ○精力が若返る＝医学立証

●超少食で若返った女性インタビュー③ ～持病が消えて若返り！多くの人に
笑顔をプレゼント～安西浩子さん（47歳）3歳の時に喘息、以来薬漬けで酷い
肩こり、疲労感、不眠、花粉症、水虫、歯槽膿漏、29歳で心筋梗塞の発作、40
台半ばでファスティングに出会いリセット

第2章 船瀬流1日1食すすめ～ルーツは沖正弘導師（世界的なヨガ行者）

●食べない工夫、空腹を楽しめ！本当の健康とは腹が減れば減る程調子が出る
腹8分で医者いらず、腹6分で老いを忘れ、腹4分で仏に近づく。私の「1日
1食」は沖先生との出会いに始まる～沖ヨガ道場には青い目の研修生達も大勢
いた、○20代の後半で3日間の水だけ断食を体験、あまりの空腹感に全く眠
れない、腹の虫が鳴く体感・胃がキューと鳴く、水を飲むと、又切なく鳴く、
3日目になると胃の嘆きが収まり、

飢餓の峠を越し心が静かに澄み渡ってくる。4日目から塩を少量加えた玄米の重湯を少しずつすすり、実にうまかったですねえ・・・以降1日に2食朝抜きもうすぐ66歳で逆三角形・筋肉質のボディ、小生の別名は歩くギリシャ彫刻しかし首から上はアジア形…（笑止）30年前に買ったスーツが今も着れる。

○ 家飲みをやめて理想体重維持、新記録達成＝毎晩22時就寝午前2時起床、原稿を書き始めて一気に6時間以上、1日のノルマ50枚は軽くクリアして、できる男は超少食（主婦の友社）を4日間で書き上げ、従来の3倍の仕事。

○スーパーでの買い物籠は野菜とフルーツでいっぱい ●肉食で性格は犷猛になる＝古代ギリシャ哲学者プラトンの警告「肉食が始まり戦争が起こった」

○船瀬さんは髪が黒々としていますね～手作り料理が原則で産地から直接に有機栽培の食材を購入、私の髪が黒々しているのは船瀬特性ゴマ飯のお陰

○ファスティングと筋トレ～使わなければ脂肪→筋肉の順で落ちていきますので筋トレする必要があります。筋肉には最大負荷量の80%以上を5秒以上与えると急激に増大する。時間の空いた時に ①ガッツポーズをして両腕、胸筋、腰筋肉に思い切り力を籠めると筋肉は急速に成長します ②合掌ポーズ＝両手を合わせ両側から思い切り押す ③重ねポーズ＝一方の手の平を上向きに片方を下向きにしてお互いに圧力をかける ④両手の指を鉤状にして引っ張る 少食+菜食+筋トレは老化防止の3要素です。

●超少食で若返った女性インタビュー、～見た目30歳が実は53歳！脳腫瘍、子宮がんも克服、末松峰明さん：波動セラピスト自然治癒力を引き出す健康・美容・ファスティング・コンサルタント～大手製薬会社や金融機関の管理職を務め年収2千万円時代は仕事に生きがいを感じながらも多忙によるストレスで皮膚病、不眠症、坐骨神経痛、ついに脳腫瘍の一種も発症、更に子宮がんに見舞われ、重度の糖尿病その頃に私の本と出会い学びを深めて私はこの本に救われた（激太り、顔はシミだらけで人前に出られなくなり5年間）西洋医学に頼る事なく完治、23kg痩せて若返った経験を活かしてコンサル（写真で別人の様なビフォーアフター別添）私のファスティング歴は16年位ですがまだまだ新しい発見があります（船津も1日1食絶好調）

人の体は小宇宙、大宇宙の波動と共振共鳴で夢が叶ったり、健康になれる。

チベット体操（ヨガの様な動きと呼吸で自律神経やホルモンバランスと姿勢が良くなる）とサウンド・ヒーリング（特殊な音響楽器音で波動を浄化）

第3章 超少食が体の“毒”を出す～人は食べ過ぎで病気に、食べないと治る

●IN、OUT！命は流れだ～病気の原因は“体毒”で原因は二つあります

食べ過ぎ＝入ったら出す OUTよりINが過剰だと体内に毒素が溜まる、その敵に対して活性酸素の炎で焼き尽くす、しかも炎は正常細胞にも炎症を起こす。

○なぜ食べないと治る？～超少食は体毒排泄で体をセルフクリーニング P 3

- 食べ過ぎるとどうなる～食べ過ぎは内臓の疲れ、体毒が溜まり、むくみ肥満、不要物の貯蔵が万病のもと、風邪も食べ過ぎから、リュウマチも不要物が関節に集まって起こるので**風邪もリュウマチも断食で劇的に治っていく。**
- 断食したら具合が悪くなった？～排毒の証は“好転反応”食事を断つと全身の細胞・組織・臓器に蓄えられていた毒が血液の中に排出し汚染するから頭痛、めまい、不快感、発熱、発汗、湿疹などの症状が一時的に現れる、医師の石原結實の「空腹は何故いいか」(PHP 文庫) 吸収は排泄を阻止して、空腹は排泄を促進すると云っています。断食開始後の発熱は体毒を出している証拠。
- 空腹が免疫力も高める～空腹になると血液中の栄養素が不足するので白血球も空腹で病原菌、アレルギーやガン細胞等の異物の貪食力が増し免疫力増加
- 食べ過ぎ以外に体毒の原因ってあるの？“怒り”“攻撃”ホルモン等の心の動きでも発症、敵と遭遇して全身を駆け巡り総動員体制で外敵に向かう反面に副腎ホルモン、アドレナリンには毒蛇の3～4倍強い猛毒がありこの毒は厄介で「ストレス」の正体です、汝の敵を愛せよ、とファスティングも妙法です。
- 半世紀前に弾圧された理論、千島・森下学説(排毒・治癒のメカニズム)
- ①腸管造血～西洋医学では骨でつくられると。②細胞可逆(血球細胞が万能)
- ③細胞新生(細胞以外の要素からも発生)200年間に渡り世界の医療利権を独占してきたロックフェラー財閥、医療を薬物療法で支配し巨万の富を収奪。
- 超少食で若返った女性インタビューその⑤～重い糖尿病が治った！
～松本貴子さん(42歳)17kg減で生まれ変わる、このままやったら死んでしまうで！体重70kg近くあり朝とてもしんどい血糖値400、すぐ病院に行け！と云われた、医者からはこのままでは人工透析、5年もすれば死んでしまう～4回断食で別人に変身(保育園のママさん友から教わった)写真別添

第4章 超少食で病気が治る

- 体が弱っている時はどうすればいいでしょう～万病を治す妙法“ヨガ奥義”～本能の叡智＝野生動物たちは病気をしたりケガをした時は本能的に断食する食うな、動くな、寝てろ～家に飼っている犬や猫も宇宙の本能に従っている。
- 断食で骨折が**12倍のスピードで治った**～ファスティング療法の権威菅野喜敬医師は断言してます、自動車にはねられ骨折・病院では全治3ヶ月の診断がその日から断食行法をやらせたら1週間で重度の骨折が回復し歩ける様になった。
- 癌も治るの？～20世紀最大の医学理論と云ってもいい千島・森下学説の提唱者・森下敬一博士は「癌が最初に異化され血球細胞に戻るから**ファスティングで癌が消えていくのは当然なのです**」と断言しています。
- 菊永恵妃さん37歳2人のお子さんを持つ主婦は2014年9月癌と診断され即、三大療法を提案されたが断食で治すと決めきっぱり断った→餓死しますよ！と主治医は叫んだが彼女の決意は固く

断食で治すと決め半年で癌は消えた。

- 癌になったときは、どんな食事をすればいいのですか？鶴見クリニック院長の「**癌は断食で治る**」双葉新書には酵素医療の第一人者が提唱する腸を正す！酵素は食事を通じて摂る対外酵素と腸内発酵を助ける腸内細菌酵素の2種類で酵素を丸ごと頂く生食を薦めています（大根おろし・野菜ジュース等）5つ癌が治った喜びの5人の事例を紹介（P197~8、鶴見式酵素断食省略）
- 元凶物質が発見された～発がん物質を沢山含んだ脂肪細胞が太るとアディポサイトカインというホルモン用物質が出て、非常に毒性が強くて癌のみならず糖尿病・高血圧・血栓等の大元凶と判明、これを出さない様にするのが断食です全身の脂肪細胞はどんどん使われていき少なくなっていく適度の半断食をしていくと脂肪細胞は適宜抜けて便になり細胞は非常に質の良い状態になる。断食するにあたり水に加えて必要なのは酵素ファイバーの力で悪玉菌を減らす必要がありその為に大根おろし+梅干し+酵素サプリ+ファイバーサプリこれ続けると癌の細胞死が進行し体が驚くほどよくなって行きます。
- 糖尿病は“不治の病”と専門医は云うそして3食キチンと食べて下さい、この薬を毎日きちんと飲んでください、と云うけれど血圧降下剤は毒です、糖尿病の原因は食べ過ぎです。現代医学は根本から間違っています。○食事改善で糖尿病は半減する事を米国政府は公式に認めた、食事療法以外では治せない。**ある専門医はインスリン注射依存の重症患者15人を断食療法で全員離脱した。**
- 痛風が治った事例～①船瀬俊介 65歳イノシシ肉を食べて発症した痛風が2日断食で完治 ②林政郎さん 67歳30年来の持病痛風も1日1食で消え失せた。③秋元春夫さん 61歳、70kg近くあった体重を一念発起し1日1食で50kg迄減量、奇跡が起こり肺年齢は46歳血管年齢38歳体内年齢35歳と診断された。
- 肉食者の心臓病死はベジタリアンの8倍2、5万人以上の健康比較で米国男性のフィリップス報告 中国男性の17倍（チャイナスタディ）原因は肉消費量
- 断食でねとねともご馳走～動物性脂肪やコレステロールが血管壁に付着して動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、狭心症、血栓になればアウトこのような状態も断食すれば血管のねばねばも栄養源となり勝手に掃除されてしまう。
心臓病や脳卒中も治っていくのに心臓病手術は医者も患者も無知な極みです。
- 人工透析から解放されたい！～透析は今や巨大利権～癌患者は一人千万円しか儲からない、透析患者は毎年5～7百万円の収入源で金のなる木です。この透析は一度始めると一生続く、8割は断食療法で改善、透析を始めて1ヶ月以内なら離脱可能です。M 医師は声を潜め私が言ったと分かれば殺されます！全く透析必要のない数値も「要透析」と書き透析クリニックに送られている
- 心の病も治りますか？～ペテン師の極み“抗不安剤”心の病は薬では決して治りません、世界で最も売られている精神安定剤パキシルの副作用

：不安、疲労、うつ状態、激しい興奮状態、震え、幻覚、骨格筋の痙攣…
自殺者が10倍に激増！パキシル＝鬱病のクスリは更に酷い、英国の精神科医
ヒーリー博士はこの薬剤を徹底調査した結果で警告（抗鬱病の功罪みすず書房）
～デトックス、そのベストな方法が超小食・断食で心の病は解決する。

- 母が認知症になったのですが・・・腹7分サルに認知症なし。精神医療は完全に狂っている～向精神薬という薬物（毒物）を投与して認知症を改善すると米ウイソコンシン大学が20年かけたサルのファスティング実験はカロリーを7割に抑えたサルと腹いっぱい食べたサルの健康状態では節食サルは若々しく飽食サルの1.6倍長く生存、飽食サルは認知症や脳萎縮（アルツハイマー）等で早死にした、**節食は認知症の完璧な予防になるのです。**

◎15年来の認知症が奇跡的回復事例：渡辺光子さん（主婦63歳）立つ、笑う、頷く、風呂に入る…1週間の奇跡～40代後半の若さで若年性認知症と診断され3年前に医療施設に入院、娘の幸子さんがファスティング指導士で2015年2月に2日間1日1食の後、デトックス療法1週間実施で劇的な改善となった

◎夫婦で断食道場へ行け～かつては日本の各地に断食道場があり夫婦で入所した人はほとんど例外なく子宝に恵まれたそうです。男性の勃起不全も女性の不感症もファスティングで末梢血管の血流改善で本来の姿に戻ったのです。

- みんなが1日3食を薦める理由～栄養学も、医学も、政府も世界を支配している大きな力に支配されているから学問も洗脳されている。全員が本来食べるべき量の1日1食に目覚めたら…食品業界は売り上げが三分の一に！製薬業界、医療業界にとって悪夢、医者や薬剤師や看護師は失業してしまいます。マスコミ業界も寄与、大企業から広告料で食べており悪夢だから、声を揃えて3食しっかり食べましょう！と言いつけているのです。

最終章 新医学宣言～やはり空腹は体に良いですね

○空腹が生命力～医学界にも1日1食を唱える医師が増えています。彼等は一様に空腹感が幸福につながり、生命力に繋がると断言しています。5千年以上の歴史を持つ古代ヨガの教えに漸く現代医学が追い付いてきたのです。

○人類は飽食に弱い～1日1食、ファスティング療法を早くから唱えてこられた石原医師は正にその先駆けです。彼は、人類は少食に強くむしろ過食に弱いと断言します。一番の問題は人間が飽食に対処する機能を殆ど持っていない事

- 過食は万病、短命のもと～石原医師の説明は「食べれば血糖値が上がり、下げるホルモンはインスリンだけ。逆にお腹がすいてフラフラになった時血糖値を上げるホルモンはアドレナリン、成長ホルモン、サイロキシン、コルチゾール、グルカゴンなど多くあります」つまり過食の安全装置は1つしかない。その過食に人類は苦しんでいます、体型を見れば一目瞭然です。醜く太った動物はこの地球上には存在しません。正に過食は万病、短命のもとだった！ P 6

現代人は食べ方を 180 度間違ったのです。

○医療の世界では動きがあるの？～全米の死亡原因 1 位は医療行為～米国での死亡原因 1 位は、何と医療行為で 78 万人が病院で殺されています。第 2 位が心臓病で 70 万人、日本だけで毎年 30 万人の癌患者を虐殺、戦後累計で約 16 百万人の癌患者を虐殺していた、この驚愕の事実には誰一人気付いていません。

○あなたも“新医学宣言”に賛同を

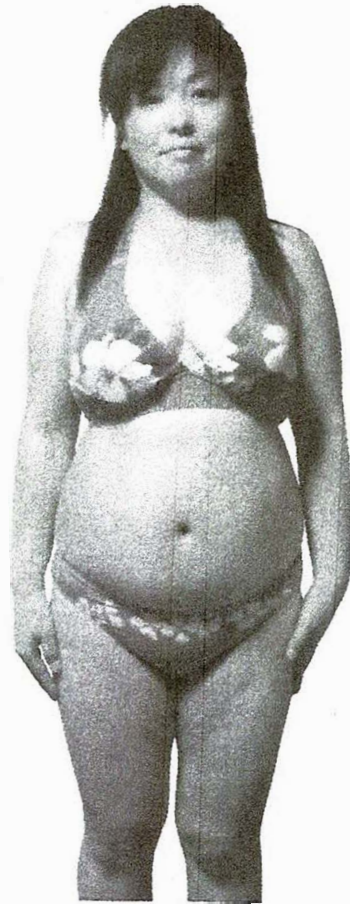
＝近代医学が黙殺否定した自然治癒力を活かす医療です。

- ① 自然治癒力を最大限に重視～大自然の癒す力を解明し、活かす
- ② 食、心、身体、から治す～現代医学に圧殺された伝統医療の復活
- ③ 自然療法の最大利用～食事、ファスティング、運動、温泉、転地療法等
- ④ 精神神経免疫学の評価～心身相関、心理療法の解明・応用
- ⑤ 笑いの療法積極活用～笑い外来など驚嘆の効用を現場で生かす
- ⑥ 気の療法、理論の再評価～気功、鍼灸、指圧、遠隔治療など活用する
- ⑦ 生体療法、運動療法を行う～呼吸法、ヨガ体操、瞑想、筋トレ等
- ⑧ 建築医学等環境医学活用～環境と健康は不可分である、研究を深化する
- ⑨ 広範な代替医療の検証～民間伝承の医療は体験科学の蓄積である
- ⑩ 新医学行政の確立を目指す～予防医学、成功報酬を重視する

～以上



松本さん after



松本さん before



末松さん before



末松さん after