

健康を保ち長生きするために

免疫力を向上させ癌予防、癌を抑制する

スポーツ・蘇生研究所

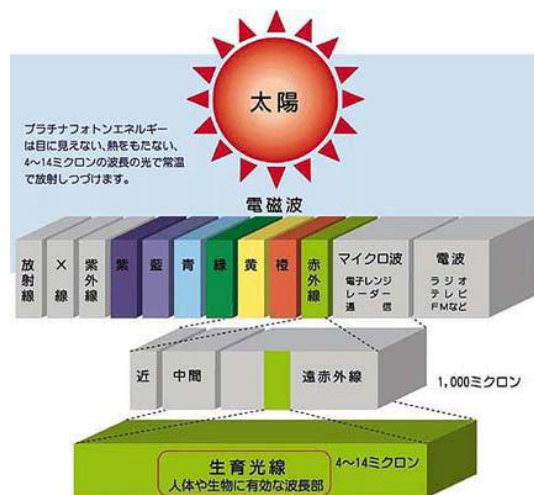
<http://cyber21.no-ip.com/srlabo/>

体温を上げれば血中の健康なリンパ球を保ち侵入してきたウイルスを殺して癌化を防ぎ、癌になっても拡大を抑えることができます。

1. 体温を上げるためには？

- ・発酵食品を採る ⇒ 甘酒、納豆、味噌、醤油、日本酒等
- ・生育光線を浴びる（玉川温泉北投石）⇒ ホルミシス効果
⇒ エステーマットに寝る

太陽光線の中に含まれる遠赤外線の中でも、特に生物にとって有効に働きかける波長をもつものを生育光線、または健康光線と呼んでいます。その波長は、およそ6～14 μm（マイクロン）で、私たちの体も同じような波長の生育光線を放射しているといわれています。



- ・サプリメント ⇒ CQ10、糖鎖、マカ、キャッツクロウ等

2. デトックス（体内の毒素を流す）する。 ⇒ ダイエット

- ・リンパを流す（顔のリンパエステの効果は美容だけでなく全身に効きます！）
⇒ エムブランエッセンス（リンパ整形用クリーム）を使う
- ・生育光線を浴びて汗で毒素出す
⇒ エステーマットに寝る

3. 関節を柔らかくする ⇒ 動きが良くなり、新陳代謝がよくなります。

- ・ストレッチを行う
⇒ エムブランエッセンス（リンパ整形用クリーム）を使う
このクリームは膝や足首の痛みを取ることができます。

4. 筋力を付ける ⇒ リンパの流れを促進する

- ・腕立て伏せ（膝を付けてもOK）
- ・鉄棒にぶら下がる
- ・速足歩き、階段1段飛ばし

5. リンパ予防医学講演会に参加する（安部先生の話を知るとさらに良い）

- ・NPO 日本整形リンパ医学研究所/ピュアクリスタル株式会社
ニューピュア竹芝ノースタワー15階