

脳内革命著者・春山茂雄先生の

健康長生き講座

第1回



プロフィール

はるやましげお／医学博士。1940年京都生まれ。66年東京大学医学部卒、95年「脳内革命」が累計600万部のベストセラーに。西洋医学と東洋医学を融合した治療・健康指導で高い評価を得る。現在、恵比寿ブナヴィスタクリニック院長。近著は「新脳内革命」春山茂雄71歳体内年齢28歳のレシピ」(光文社)。

体内年齢28歳、72歳の私が 若さと健康を保つ6つの理由

体内年齢28歳、72歳の私が
若さと健康を保つ6つの理由

「腹八分目に医者い
らす」ということわざ
がありますが、先人の
知恵には驚かされま
す。食べ過ぎが健康に
よくない理由、そして
空腹が健康につながる
ことを熟知していたか
らです。

れでは残った食べ物は
どうなるでしょうか。
(サーキュイン遺伝子)
の働きを活性化させ
ることも分かつてきたの
です。

近の研究では病気のリ
スクを減らすだけでは
なく、小食が長寿遺伝子
(サーキュイン遺伝子)
の働きを活性化させ
ることも分かつてきたの
です。

が少なくなります。最
近の研究では病気のリ
スクを減らすだけでは
なく、小食が長寿遺伝子
(サーキュイン遺伝子)
の働きを活性化させ
ることも分かつてきたの
です。

体内年齢28歳、72歳の私が若さと健康を保つ6つの理由

「腹八分目に医者いらず」ということわざがありますが、先人の食べ物に含まれる糖や知恵には驚かされま

す。食べ過ぎが健康によくない理由、そして空腹が健康につながることを熟知していたからです。

胃は食べ物を消化する器官ですが、食べ過ぎると全てを消化することができません。そ

れでは残った食べ物はどうなるでしょうか。（サーチュイン遺伝子）足りますね」と驚くことがあります。私の昼食ス

クを減らすだけでな

れでは残った食べ物は、小食が長寿遺伝子を見た看護士が「よくすると28歳。それは長く、小食をはじめ6つの働きを活性化させる」ともありますが、よくのことを心がけてきたことも分かつてきました。嚼んで食べれば十分腹

です。

難しい話しさはさておき、皆さんに心がけてほしいのは「腹七分目」。健康で長生きし

たいと相談に来た人に

は満たされます。病気の原因を減らし、眠つ

ていていた長寿遺伝子を目

事などを説明していく

ます。本来、人には自分で病気を防ぐ薬を作り出す力が備わっています。それを引き出

す。小食であれば胃に食は「明日から腹七分目」脳内革命を執筆して

ます。アイデアです。60～70歳や16年。72歳という年齢を知つて驚か

れる方が多くいます。私は自身も七分目、近頃は六分目の食生活を送っています。私の体内脂

肪や代謝などを測定

- ・成長ホルモンを大量に出しましょう
- ・古い筋肉を除去しよう
- ・脂肪解消を図り若い筋肉を作りましょう
- ・水素水を摂取しましょう
- ・サプリメントを有効的に使いましょう
- ・ストレス対策をします