

免疫力を高める新生活習慣！

『寝耳にわさび』のススメ

参考文献

『ガンは5年以内に日本から消える！』
(経済界新書、1962年刊)

JSCSF (日本先進医療臨床研究会) と不老長寿株式会社が推奨

寝

熱



熱

- 温熱療法・入浴
- 体温UP・血流促進

耳

水

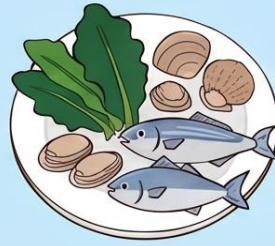


水

- 食事や飲用等で1日2L
- 良質な水分補給

に

ミネラル



ミネラル

- ヨウ素、亜鉛、微量元素など
- 酵素活性化

に

日光浴



日光浴

- 体内VD生成
- 体内抗生物質の生成
- ストレス緩和

わ

笑い

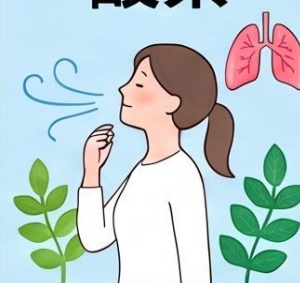


笑い

- 幸福感、生きる気力
- ストレス緩和

さ

酸素



酸素

- 深呼吸、血流促進
- ストレス緩和

び

ビタミン



ビタミンABCDEFK

- A: 細胞保護
- B: エネルギー生成
- C: 抗酸化
- D: ホルモン源、抗老化
- E: 細胞膜の保護と強化
- F: 細胞の生成・再合成
- K: 骨の強化

毎日続けて、健康な体をつくろう！



日本先進医療臨床研究会



不老長寿株式会社