



## 地球環境問題評論家 船瀬俊介氏の最新著書

## 『「長生き」したければ、食べてはいけない!?!』

この本の「帯」に「チリ・33人の奇跡! ほとんど飲まず食わずで、彼らはなぜあんなに元気だったのか?」とあり、本を開くと「プロローグ」として『「断食」の驚異、チリ鉱山33人サバイバル』へと繋がる。まだ記憶に新しい昨年8月5日のチリでの大規模な落盤事故。わずか1日分の予備食料しか蓄えられていなかった退避場での17日間もの生活は、理想的な「断食」を行ったのだと解説する。そして「第1章 無残……死期を早めた子規の食卓」の章扉。ページをめくると「一大食漢、食いまちがいで、逝きにけり」の太文字が飛び込んでくる。次々と「少食をしないと大変なことになる」と読者を説得する。説得されること間違いなし。

## 内容

プロローグ 「断食」の驚異、チリ鉱山33人サバイバル

第1章 無残……死期を早めた子規の食卓

第2章 「偽りの栄養学」の大罪を暴く

第3章 ガンは血液の汚れ、少食菜食で治る!

第4章 ファスティング(断食)こそ未来の医療

第5章 「貧乏人の子だくさん」

少食で不妊症を克服する

第6章 食べない工夫で寿命がのびる!

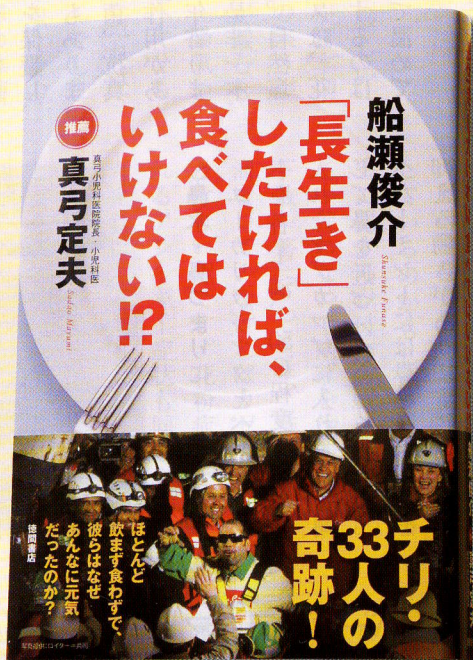
「抗 齢学」

第7章 老化たんぱくと長寿遺伝子のふしぎ

第8章 ほとんど食わずに生きるひとびと

エピローグ 109歳の食卓

……生菜食(ローフード)の恵み



『「長生き」したければ、食べてはいけない!?!』

船瀬俊介 著 真弓定夫 推薦

徳間書店 定価◎本体 1600 円+税

本書では、森下敬一国際自然医学会会長の功績として、特に第3章では「ガンは『血液の汚れ』の浄化装置」であることを踏まえて「腸管造血」「血球可逆分化」などが重要な考えであることや、第8章では「経絡造血」「ソマチッド」などを紹介し、現代栄養学や現代医学の悪質なウソを暴いています。