



ツルガ薬局
田邊 宗久

99歳 白寿の祝い

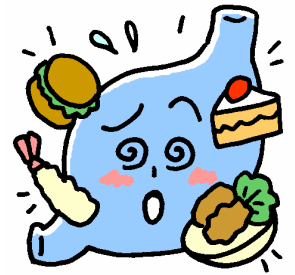
～ 腹7分、レオピンの継続、口がきれい ～

私の知っている方で、昨年99歳の「白寿」になった女性がいらっしゃいます。今回はこの方の元気で長生きの秘訣を少しでも皆様にお伝えしたいと思います。

この方の若い頃は元々胃腸が弱かったと聞いております。それでも99歳までお元気でいらっしゃる秘訣は、まず脾胃(消化器系)を徹底的に労わったということです。

何回かお話しましたが人間に限らず生き物(動植物)全て、過度な取り過ぎは寿命を縮めることにつながります。植物であれば肥料や水のやり過ぎ、動物であれば食べ過ぎのサルや老いが早かった、胃腸を休ませたペンギンが長生きしているという事実を見ればよく分かります。

この方は、食事をするにも自分の胃腸の容量以上には絶対に食べないのです。例えば少し残っていても無理に食べずに残す、という食習慣だったと聞いております。これは一面ではもったいないということになりますが、消化器系に無理をかけず酵素(こうそ)の浪費を防ぐことにつながります。



もう1つ長生きできた理由として、この方の息子さんは「レオピン」をあげています。最初は「キョーレオピン」、次に「レオピンファイブ」、最近では「レオピンロイヤル」と中身は濃くなってきていますが、一貫してレオピンを飲み続けた、これも長生きにつながる条件になったと思う、と言われております。

また、この方のお口は大変きれいなのです。体の内臓状態が見えるところが粘膜、つまり歯ぐきや唇です。血液や内臓が汚れ古いものが溜まってくると、唇や歯茎の色が紫や黒味がかかってきてしまいます。歯ぐきが汚れて弱くなることで、歯もぐらつきます。つまり口がきれいということは、体内もきれいということが分かります。そして食事もしっかり噛んで栄養を消化吸収しやすい状態が保たれているということも言えるのです。



誰でもが望む「元気で長生き」は、日々の積み重ねに他なりません。直ぐに効果が分かるものは、止めれば同じように直ぐに元に戻ります。しかし、日々積み重ねられた体に対する養生と補いは、積み重ねられた分だけ自身の健康の厚みとして残るのです。この方のように99歳でも元気でいられるように、できる限り病気にならない、そして病気が早く回復できるような元気な体づくりを目指しましょう! 出来ることから真似してみましょ、**「毎日コツコツ、レオピンロイヤル」**、お勧め致します。