

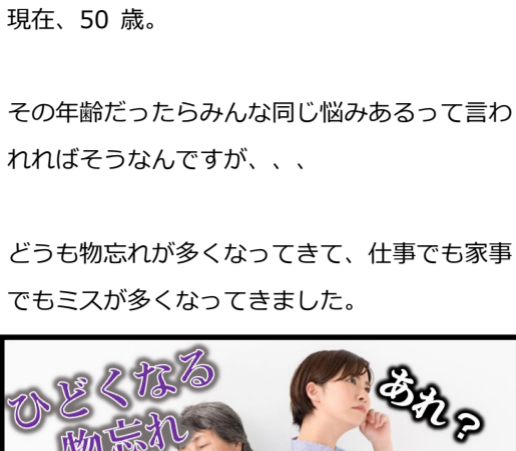
## 医者が大絶賛

「食方で脳が元気になるとは…」

医療先進国アメリカで 10 万人がメソッド公開と同時に取り組み、効果を実感！

「食べて、遊ぶだけの脳改善」で  
物忘れがなくなる?!

カンタン脳健康法が神すぎると話題に…  
やってみた効果がすごすぎた件

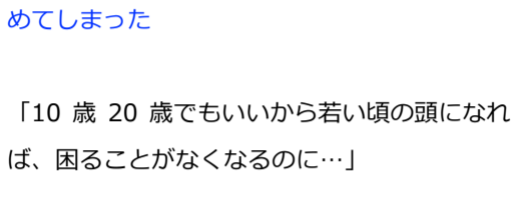


あなたは「物忘れ」を起こさない自信はありますか？

現在、50 歳。

その年齢だったらみんな同じ悩みあるって言われればそうなんです、

どうも物忘れが多くなってきて、仕事でも家事でもミスが多くなってきました。



翌々思い返すと、

☐顔は分かるのに名前が出てこずに困り、話を合わせるしかなかった

☐味噌汁を火にかけていたのに忘れていて、煮立ててカラカラにさせてしまった

☐出かけた直後に家の鍵をかけたのか忘れて不安になった

☐午後になるとボーッとしてしまって、何も手付かなくなる日が増えた

☐仕事や家事でうっかりミスやケアレスミスが増えてしまった

☐なんだか脳の衰えから認知症まで気になり始めてしまった

「10 歳 20 歳でもいいから若い頃の頭になれば、困ることがなくなるのに…」

と、思っていたら見つけました！

「**食べて遊ぶだけで脳が元気になる健康法**」が最先端の健康法を取り組む人たちの間で話題になっているのをご存知ですか？（認知症や脳年齢の測定法で、15 歳ほどのスコア改善になる人もいます…）



「えー…っと、、、という脳の引っ掛かりがなくなり、仕事も家事もスピードアップした！」

「本がサクサク読めるようになり、しかも忘れなくなった！」

「脳に冴えが戻り、認知症の不安がなくなった！」

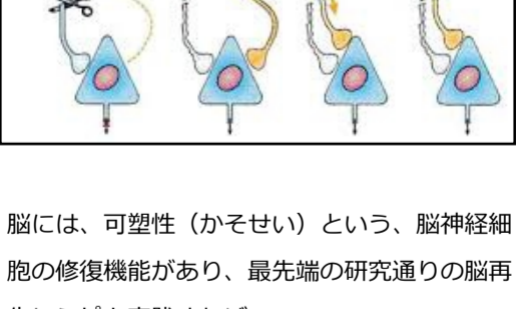
と、絶賛の嵐の健康法です！

しかも！

普段の生活の中にちょい足しするだけでできるし、自然と加齢で気になる 5 つの認知機能（記憶力・集中力・注意力・思考力・判断力）が全て全盛期を取り戻せる可能性がある方法なんです！！

**忍耐力や高額サプリ要らず！ノンストレスだから続けられる健康法だった！**

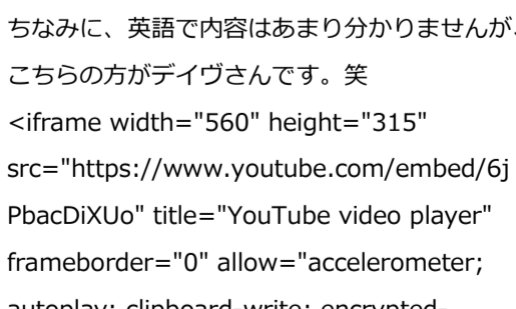
実際に取り組んでみたところ



気がついた時には全く物忘れがなくなっていました。

辛いガマンや、月に 1 万円以上するようなサプリなども一切必要ありませんでした。

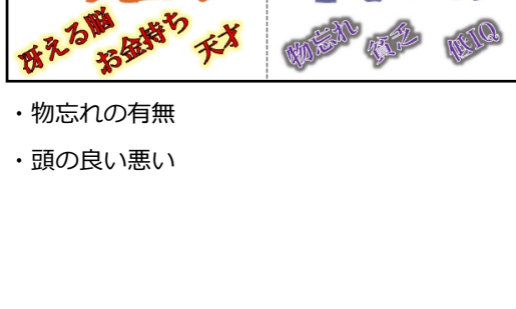
サラダやスープにあるものをちょい足しするだけの食事や、自分の好きな本や映画や趣味をした後の一工夫して、その後スツキリ眠るだけ。



**脳を再生させる科学の最先端！シリコンバレー式の脳の可能性の目覚め**

遊んでるだけで脳機能が回復する？

そんなバカな話があるわけじゃないじゃないか…。って思うでしょうが、



脳には、可塑性（かそせい）という、脳神経細胞の修復機能があり、最先端の研究通りの脳再生レシピを実践すれば、

何歳からでも 20 代の脳を取り戻せる可能性があるということが分かってきたそうです！

これが、ご近所さんや友だちが言っているわけではなく、最先端の医療論文や、アメリカ最先端の脳のスペシャリストのデイヴ・アスプリーらが追求したもののようなのです。

アメリカの有名情報誌 New York Times 誌でも評価を得ている凄い方法なんです！

ちなみに、英語で内容はあまり分かりませんが、こちらの方がデイヴさんです。笑

<https://www.youtube.com/embed/6jPbacDiXUo>

彼が言うには、ミトコンドリアという生きるエネルギーを生み出す機関が、人生に違いをもたらすそうです



- ・物忘れの有無
- ・頭の良い悪い

- ・経済力の高さ
- ・IQ
- ・周りからの信頼

などなど

ミトコンドリアの性能を取り戻すことで、

- ✓ 脳の書き込む場所に素早く情報が行き着き、正しく書き込まれ、使いたい時にすぐに呼び出せる**実用的記憶力**
- ✓ あなたの**目標や夢を3倍速で達成**するための天才性を発揮する**超集中力**
- ✓ 天才やアイデアマンの脳内と同じ、**無数の記憶を同時に引き出して脳内融合**させる**創造性思考力**
- ✓ 自分らしさを大事にすることができる**幸せな人生のための幸福選択力**
- ✓ 朝起きてから夜寝るまで、**全力でやりたいことをやり続けられる意思と健康状態が両立**された**活力的行動力**

**これらの5つの脳の可能性に触れられるかもしれません…！**

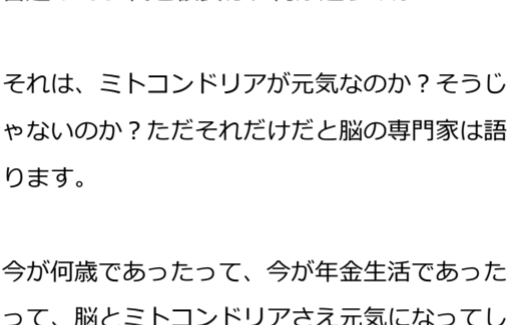
そして、もし5つの脳の可能性が花開けば、**年齢の常識を超えた世界に旅立つ**ことになります。

もしも、この嘘のような話が本当になれば、

**経済力・IQ・人間的魅力が上がり、この脳の健康法を取り組んだ自分を褒めてあげられるようになる**と思いませんか？

経済力が良い例のようです。

82歳の女性新米エンジニアに若宮正子さんという方がいらっしゃいます。



Appleが認めた82歳の新米エンジニア・若宮正子さんのモノづくり人生「“定年後はロスタイム”の時代じゃない」

2017.12.22 #働き方

彼女は、75歳でピアノを始め、81歳でプログラミングを始めました。82歳で全く分からなかったスマートフォンのアプリを作っちゃうまでに。

インタビューによると「チャレンジしているという感覚は全くないんですよ。面白そうだからやりたいことをやる、というだけ。好奇心が旺盛なんです。笑」とのことでした。

普通の80代と彼女は、何が違うのか？

それは、ミトコンドリアが元気なのか？ そうじゃないのか？ ただそれだけだと脳の専門家は語ります。

今が何歳であったって、今が年金生活であったって、脳とミトコンドリアさえ元気になってしまえば、経済力だってなんだって取り戻せるし、全盛期を上回る月収になることだって可能だってことです。

そうなってくると、脳とミトコンドリアの健康法が気になりますよね？ 私も気になって、英語じゃなくて日本語で教えてくれないのかなって、調べてみました！

## 日本式のミトコンドリア活性を教えてください！

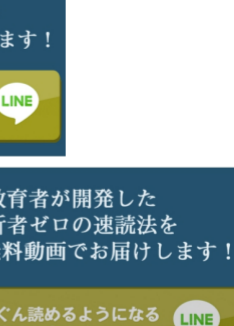
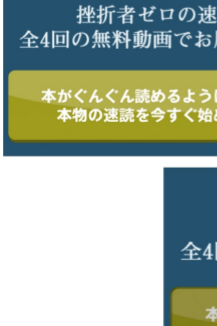
### くれるドクターは居ないのか？

探してみたらやっぱり居ました！

【ブレインヘルス】という脳とミトコンドリアの可能性に着目した脳のオタクの石黒伸先生です！

## ドクター石黒伸

2011年アクアメディカルクリニックを開院。認知症や脳疾患を専門に外来診療・在宅医療・代替療法を同時に実践し、患者さんに寄り添った治療を提供。その傍ら、認知症をこれ以上生み出さないよう、認知症予防と脳機能の可能性を目指したブレインヘルスを開発。



著書：

『告白します、僕は多くの認知症患者を殺しました。』（現代書林）

『病気になるのはもうやめよう』（悠飛社）

TV番組出演：

『キー局複数番組』

「興味はあるけど、本当にカンタン健康法を実践するだけで、衰えた脳が蘇るようになるのか…？」

その気持、本当によく分かります。

私も物忘れやうっかりがなくなり、記憶力や集中力が取り戻せたら嬉しいけど、自分にできるかな…？と最初は心配でした。

でも、この「ドクター石黒の講座」は

**無料**で受講できるんです

「本当に誰でも脳の可能性は取り戻せるんだよ」

「切に認知症患者を減らしたい」

ってことを知ってほしい思いから無料でブレインヘルスを知ってもらうことプロジェクトを打ち立てたようです！

受講はこちらのページから LINE を友だち追加するだけ！

教育者が開発した挫折者ゼロの速読法を全4回の無料動画でお届けします！

本がぐんぐん読めるようになる本物の速読を今すぐ始める



教育者が開発した挫折者ゼロの速読法を全4回の無料動画でお届けします！

本がぐんぐん読めるようになる本物の速読を今すぐ始める



後はスマホで好きな時間に学ぶだけ！

完全無料

スマホで OK

だったらできなくても損はしないので、試してみたら良いと思いませんか？

私も半信半疑でしたが、脳の健康を意識して本当に良かったです。

無料のうち是非参加しておいてください！

**再現性100%の速読法を詳しく知る**

【誰でも体感！脳健康法を詳しく知る】

## ※やってみた感想

ここまで読んでいただきありがとうございます。

この記事を書いた後も、ブレインヘルスを実施しました。

そしたら、嘘みたいに物忘れやうっかりがなくなりました！

このご時世なのに残業と休日出勤が多い息子にも勧めてみたら、仕事の休日出勤も残業時間もゼロになったそうです！笑

頭の回転が早くなると信じて、ちょっとでも役に立てばと思って勧めたのですが、少しどころか完全になくなるとは…。

しかも、

取り組みはカンタンで、月にいくらかも使わない食事の工夫と、遊び方のコツをちょっと覚えて実践するだけ。

そんなことで、

記憶力も集中力も判断力も高まり、人生の可能性を広げることができるんですね！

ぜひこの記事を読んでいただいたあなたにも体験してもらいたいです。

「うっかりや物忘れが気になる…」

「今からでも経済力を高めたい！」

「人から尊敬される頭の冴えが欲しい！」

と少しでも考えているあなた。

その第一歩として

まずは最初の動画をみてみませんか？

動画が気になる方はまず↓で登録してみてくださいね！

再現性100%の速読法を詳しく知る



【誰でも体感！脳健康法を詳しく知る】