

ไขความลับ..ทำไมคนญี่ปุ่นถึงอายุยืนที่สุดในโลก?...>>>>

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ค. 2552



ความลับ..ทำไมคนญี่ปุ่นถึงอายุยืนที่สุดในโลก.....

หลายคนคงทราบกันดีอยู่แล้วว่า **“ประเทศญี่ปุ่น”** เป็นชาติที่มีอายุขัยยืนยาวมากที่สุดในโลก ซึ่งนี่ถือเป็นการครองแชมป์มากกว่า 20 ปี แล้ว โดยมีอายุเฉลี่ยเกิน 100 ปี มากกว่า 20,000 คน เลยทีเดียว และเมื่อแยกย่อยลงไป ในรายละเอียดต่างๆ จะพบว่าสุขภาพร่างกายของคนญี่ปุ่นมีคอเลสเตอรอลต่ำ ไม่ค่อยเป็นโรคอ้วนกับโรคหัวใจ

นี่เองที่ทำให้ใครต่อใครต่างอยากรู้คลึลลับว่าทำไม **“คนญี่ปุ่นถึงมีสุขภาพที่ดีได้** กระทั่งผู้เชี่ยวชาญเรื่องอาหารญี่ปุ่นชาวอังกฤษคนหนึ่ง ได้มีการทำสำรวจเกี่ยวกับอายุขัยในพื้นที่ต่างๆ ทั่วโลก เพื่อเทียบวิเคราะห์ถึงเหตุผลและปัจจัยอันเกี่ยวกับอายุขัยที่ยืนยาวของคนญี่ปุ่นว่า”

เพราะอะไรคนญี่ปุ่นถึงมีคอเลสเตอรอลต่ำ?

เพราะอะไรคนญี่ปุ่นถึงมีอัตราการตายจากโรคหัวใจต่ำ?

และเพราะอะไรสุขภาพของคนญี่ปุ่นถึงเป็นแบบนี้ได้?

กระทั่งพบ **“ความลับ”** ว่า **“อาหารญี่ปุ่น”** คือตัวช่วยเสริมสุขภาพคนญี่ปุ่นให้ไม่มีปัญหาจากโรคภัยที่กลาวมาได้ทั้งหมด อาหารที่ว่า เช่น ปลาดิบ - ซุปรมิโซะ - เต้าหู้ - สาหร่ายคอมบุ (จากน้ำอุน) สาหร่ายโนริ (จากน้ำเย็น) เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นอาหารที่มีคอเลสเตอรอลต่ำ ปราศจากไขมันอิ่มตัว มีไอโอดีนและแร่ธาตุสูงมาก อีกทั้งยังมีอนุมูลเล็กๆ ที่ช่วยเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น ช่วยให้อาหารร่อยยิ่งขึ้นด้วย

และเมื่อเจาะจงข้อมูลลงไปในพื้นที่ประเทศญี่ปุ่น ยังมีสิ่งที่น่าสนใจนั่นคือ พบว่า คนญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่บนเกาะโอกินาวา อัตราการเสียชีวิตจากภาวะหัวใจวายเฉียบพลัน โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ น้อยกว่า ส่วนอื่นในพื้นที่ของประเทศญี่ปุ่นและประเทศอื่นๆ ทั่วโลก

นั่นเพราะ ชาวโอกินาวา มีการบริโภคน้ำตาล 25% เกลือ 20% และรับประทานผักเป็น 3 เท่า รับประทานปลามากกว่าเป็น 2 เท่า โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก ซึ่งมีโอเมก้า 3 ที่สำคัญต่อโครงสร้างการทำงานของสมอง เสริมสร้างระบบประสาท ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และ ไตรเอซิลกลีเซอรอลในพลาสมา ควบคุมระดับไลโปโปรตีน และมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหนวอของประกอบของเกล็ดเลือด ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคทางเดินหายใจ โรคไขมันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ ทั้งยังช่วยป้องกัน โรคอัลไซเมอร์ โรคหัวใจ ที่ช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง

และโรคไขข้ออักเสบได้ด้วย

“อาหารทะเล” จึงเป็นเสมือนยาอายุวัฒนะ หรืออาหารวัคซีน ที่ช่วยป้องกันโรคร้ายต่างๆ
ซึ่งทำให้ชาวโอภาหนาว
มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง...อ่านถึงตรงนี้ยังไม่จบนะคะยังมีอะไรดีๆจากญี่ปุ่นที่ทำให้อายุยืนมาฝากอีกอย่างค่ะ...

นอกจากปัจจัยเรื่องอาหารที่ส่งผลให้คนชาติญี่ปุ่นมีอายุยืนที่สุดในโลกกว่า 20
ปี..ทุกอย่างที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

ชุดสุขภาพเกี่ยวข้องกับชีวิตชาวญี่ปุ่นมานานเป็นเวลาราวๆเท่ากับการครองแชมป์อายุยืนของชาวญี่ปุ่น เอง
มีเรื่องราวที่หลายคนไม่เชื่อ ถือเป็นเรื่องซ้ำๆ ตลก ไม่เป็นไร ไม่ต่างกัน..สิทธิส่วนบุคคล ประมาณ20กว่าปี
มาแล้วชาวญี่ปุ่นได้พบสิ่งที่ทำให้เขาอายุยืนประกอบกับการกินอาหารที่ถูกตอง นั่นคือ**ชุดสุขภาพ**
เริ่มที่ดูแลสุขภาพหมวดฝ่าเท้าที่เป็นศูนย์รวมเส้นประสาทอวัยวะมนุษย์ทุกส่วน
ระบบการไหลเวียนของเลือดทุกคนทราบดี จากหัวใจไปตามส่วนต่างๆของร่างกาย **ส่วนที่ไกลหัวใจสุดคือ ฝ่าเท้า**
ไหลลงสะดวกแน่นอนไปตามแรงดึงดูดโลกอยู่แล้ว แต่พอขาขึ้นต้องสะดุดอุปสรรคนานัปการ
เริ่มจากโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด เลือดหนืด(น้ำตาลในเลือดสูงเพราะเป็นเบาหวาน)
สะดุดขอบยางยึดกางเกงใน...เลือดเสียหากไหลย้อนขึ้นไม่หมดจะทำให้ปวดน่อง ปวดขา เส้นเลือดขอด
ถุงเท้าสุขภาพเป็นผลงานด้านการศึกษาเชิงเปรียบเทียบของสถาบันการแพทย์ในญี่ปุ่นหลายสถาบัน
ผลสรุปการวิจัยพบว่าแพทย์ที่ยืนผ่าตัดใส่ถุงเท้าจะไม่เป็นตะคริว และไม่ปวดน่อง
ไม่เหนื่อย...จากงานวิจัยนี้มาสู่ที่มาของชุดสุขภาพนำมาออกกแบบตัดเย็บโดยหมोजินฝังเข็ม
นักวิศวกรโครงสร้างมนุษย์ นักสรีระวิทยา ทำให้สวมใส่ได้ ผลลัพธ์ที่ดีเกินคาด..ในด้านสุขภาพไม่ว่าปัญหา
โรคความดัน เบาหวาน ภูมิแพ้ ริดสีดวง ผิวพรรณ ลดพุง มดลูก **ปรับสรีระรีเทิร์นความเป็นหนุ่มสาว**
เคลื่อนไหวไขมัน มีเอว มีหน้าอก เป็นของตัวเอง ฯลฯเมื่ออ่านถึงตรงนี้คุณถามตัวเองดูสิว่าอยากมีอายุยืนไหม?
อยากมีสรีระที่งดงามไหม? อยากหายเจ็บปวดไหม?...เชิญศึกษาได้ที่ >>>>>>>>>> **คลิก!!!**
<http://yim-health.blogspot.com> ในประเทศไทยมีสินค้านี้จำหน่ายมาประมาณ 9 ปีแล้ว.....

ขอบคุณที่มาอ.ส.ม.ท และจากประสบการณ์ตรงผู้ใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพญี่ปุ่น