

白内障 黄斑 目 セルフ・ヒーリング



目は魂の窓である。

レオナルド ダビンチ

魂が開けば、目も開く。

恐れと不安、怒りをリリースすれば、目も開く。

視界の曇る時、こころも曇る。

視界が開ける。 たましいも開く。

目とたましいはひとつ。

後藤王重 ごとうきみえ

チャンネル スピリチュアル・カウンセラー ヒーラー

アメリカ ニューメキシコ州 プラシタス

メール harmonion@gmail.com

WEB www.harmonion.com/japanese.html

目次

白内障 黄斑 目 セルフ・ヒーリング.....	1
目次	2
牛乳、乳製品を控える。 Lactose (Milk Sugar)を控える。	4
コレステロールを控える。	5
砂糖、砂糖代替品 (High fructose corn syrup) を控える。	5
代謝をあげる。 新鮮な酸素と栄養素をからだに届けるライフスタイル。 毒素をからだから出すライフスタイル。	5
血糖値、血圧、体脂肪のコントロール。 からだの代謝 メタボリズムをよくするライフスタイル。	5
ストレスをためない。 ストレス・ホルモン (Cortisol) のコントロール。	5
紫外線のコントロール。	6
薬の副作用に注意。	6
アレルギーのコントロール。 かゆみで目をこすらない。	6
目を酷使しない。 目、眼筋エクササイズ、リラックス。	6

目にひかりの手当て。	6
レントゲン（がん治療、放射線）に注意。	6
Congenial Cataracts 先天性白内障.....	6
経過観察 恐れず、様子を観る。 栄養やライフスタイル、できることから改善していく。	
目にいい生活をする。	7
現状維持か改善 ゴール.....	7
からだ ころころ 意識全体の健康。 全部つながっている。	7
心配しない。 恐怖心をコントロール。	7
八味地黄丸.....	7
NAC (N-acetyl-carnosine) eye drops 抗酸化.....	8
AGE 終末糖化産物 を増やさない食べ方、食べ物	8
電子レンジをやめないといけないですね・・	9
できるだけ生で食べる。加熱しない。	10
蒸し器を買った。 加熱する時は蒸し器を使おう。	10
あとは冷凍野菜やフルーツをやめたい。 栄養価が落ちるので。 新鮮やフルーツ、野菜にお きかえていきたい。	10
Lutein & Zeaxanthin 抗酸化 NAC と Compete する。 同時に摂らない。	10
Luten & Zeaxanthin.....	10

Vitamin C Vitamin E Zinc Copper カルシウム マグネシウム Selenium Lycopene.....	11
Carotenoid	11
ブルーベリー	11
Vitamin B Complex	11
新鮮な野菜、フルーツ。 緑の葉野菜。	11
ストレス管理。 深呼吸。 呼吸にフォーカス。 瞑想 ヨガ ひかりの手当て。	11
エクササイズ	11
水分。 水が解毒する。	11
睡眠。	11
We are responsible for our health and life choices.	12
これからの課題 新鮮な野菜とフルーツを増やす。	12
Reference	12
ナマステ 愛 感謝.....	13
ひかり 後藤王重	13

牛乳、乳製品を控える。 Lactose (Milk Sugar)を控える。

Lactose (milk sugar) を控える。 Lower milk sugar (lactose) for low fat or no fat products.

牛乳、乳製品（ヨーグルト、チーズ）を選ぶ時は、Lactose (Milk sugar)の少ないものを選ぶ。

牛の乳を飲むように、ひとのからだはできていないでは？

ひとは母乳を飲むようにできている？

コレステロールを控える。

動物性脂肪をとりすぎない。

砂糖、砂糖代替品（High fructose corn syrup）を控える。

代謝をあげる。 新鮮な酸素と栄養素をからだに届けるライフスタイル。

毒素をからだから出すライフスタイル。

アクティブ。 からだを動かす。 有酸素運動をする。 毒素を入れない。 毒素を食べない。

毒素をからだから出す。 解毒。 栄養素をバランスよく摂る。 添加物を食べない。 農薬

を食べない。 できるだけ有機にする。

血糖値、血圧、体脂肪のコントロール。 からだの代謝 メタボリズムを

よくするライフスタイル。

運動。 小まめにからだを動かす。

ストレスをためない。 ストレス・ホルモン（Cortisol）のコントロール。

毎日のリラックスタイム。 瞑想 ひかりの手当て。 深呼吸。 ヨガ。

紫外線のコントロール。

外に出る時は帽子を被る。

薬の副作用に注意。

ステロイド剤に注意。 アレルギーの塗り薬。 抗炎症薬。

アレルギーのコントロール。 かゆみで目をこすらない。

目を酷使しない。 目、眼筋エクササイズ、リラックス。

めがねをかけない時間を持つ。 自然を見る。 遠くを見る。

目にひかりの手当て。

目にひかりの手当てをする。 両目を手でおおう。

レントゲン（がん治療、放射線）に注意。

Congenial Cataracts 先天性白内障

進行していないならば、現状維持か改善。

経過観察 恐れず、様子を観る。 栄養やライフスタイル、できることから改善していく。 目にいい生活をする。

If cataracts are discovered, a “wait and see” attitude is usually adopted.

現状維持か改善 ゴール

There are viable, proven alternatives to keep cataracts at bay or reverse cataracts on your own.

からだ ころ 意識全体の健康。 全部つながっている。

からだ ころ 意識 - 自分の存在全体の健康を保つ。

目は魂の窓

目の健康は、魂の健康。 魂の健康はこころの健康。 こころの健康はからだの健康。 目がよくなれば、からだ全体もよくなる。 全部つながっている。

心配しない。 恐怖心をコントロール。

心配なら、手をうつ。 調べる。 なにかする。

八味地黄丸

このタイプの白内障に効果を発揮する漢方薬の代表は、**八味丸**（はちみがん）[**八味地黄丸**（はちみじおうがん）]です。これは老化の防止に役立つ薬で、体内の血液や水分の流れをよくして細胞の活性化を図ることで、ズバリ、原因である加齢に働きかけます。

胃腸の弱い人には、八味丸を構成する8種類の生薬（漢方薬の原材料となる動植物、鉱物などの天然物）の中から刺激の強い2種類を抜いた**六味丸**（ろくみがん）を、糖尿病の人には、**牛車腎気丸**（ごしゃじんきがん）を用いることもあります。

NAC (N-acetyl-carnosine) eye drops 抗酸化

statistically speaking, the most impressive cataract eye drops available today contain the amino acid N-acetyl-carnosine (NAC). / highlight



AGE 終末糖化産物 を増やさない食べ方、食べ物

<http://www.kunichika-naika.com/hitorigoto/2014/20150210314.html>

あなたの身体のAGEs度チェック

- 野菜、きのこ、海藻をあまり食べない
- 早食い、または大食い
- パンや麺類をよく食べる
- 清涼飲料をよく飲む
- スイーツが大好き
- ファストフードをよく食べる
- 水餃子より焼き餃子が好き
- フライや天ぷらなどの揚げ物が好き
- 電子レンジをよく使う
- インスタント食品をよく食べる
- 運動は嫌い
- タバコを吸っている/過去に吸っていた

AGEsとは（前回までのまとめ）

- AGEs (Advanced Glycation End Products) とは「終末糖化産物」のこと。タンパク質と糖が結びつく糖化によりできる、元に戻ることはない最終的な生成物。その反応は加熱により促進される。
- AGEsはタンパク質を変性・劣化させ本来の働きを阻害する。
- AGEsは老化と密接に関わっている。
- AGEsは糖尿病の合併症の原因の一つ。その量は「血糖値×時間」で決まる。
- 骨粗鬆症、動脈硬化（心筋梗塞・脳梗塞）、がん、白内障、アルツハイマー病（認知症）などの多くの病気の原因となる。
- 食品では「こんがりキツネ色」の揚げ物や「おこげ」に多く含まれている



電子レンジをやめないといけませんね・・・

これは、課題だ。 使っている。

電子レンジは加熱に便利で、使っている。

電子レンジで、食べ物の調理はやめたほうがいいようです。

できるだけ生で食べる。加熱しない。

蒸し器を買った。 加熱する時は蒸し器を使おう。

あとは冷凍野菜やフルーツをやめたい。 栄養価が落ちるので。 新鮮や

フルーツ、野菜におきかえていきたい。

新鮮なケールやほうれん草、ブルーベリーは、1週間もたないので、冷凍を買っています。

Lutein & Zeaxanthin 抗酸化 NAC と Compete する。 同時に摂らない。

do compete with N-acetyl-carnosine to negate its effects on the cataract reversal process. So avoid lutein and zeaxanthin while you are actively treating with N-acetyl-carnosine. However, once you are on a maintenance N-acetyl-carnosine dose (see below), lutein and zeaxanthin may be included as part of your overall eye health supplements.

Luten & Zeaxanthin

ほうれん草、ケール、ブロッコリ。

Vitamin C Vitamin E Zinc Copper カルシウム マグネシウム

Selenium Lycopene

Carotenoid

ブルーベリー

Vitamin B Complex

新鮮な野菜、フルーツ。 緑の葉野菜。

ストレス管理。 深呼吸。 呼吸にフォーカス。 瞑想 ヨガ ひかりの

手当て。

エクササイズ

水分。 水が解毒する。

睡眠。

We are responsible for our health and life choices.

健康管理、ライフスタイルの選択は、自分の責任。

できるだけ自然治癒、ひかり、太陽光、宇宙治癒の方向でいきたいと思っている。

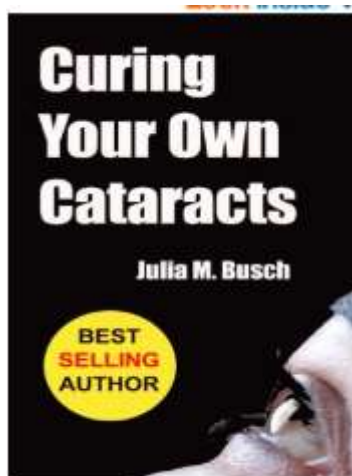
手術が最後の手段としてとっておく。

手術に至らぬように、健康管理、食事、ライフスタイル、運動・・・人生全ての面から、工夫して努力する。 いいと思うことは、やってみる。 続ける。 悪い習慣はやめる。 からだに悪い食事はやめる。

これからの課題 新鮮な野菜とフルーツを増やす。

1週間もたない野菜、フルーツは冷凍を買っている。 ブルーベリー、ケール、ほうれん草など。

Reference



Curing Your Own Cataracts: How to Dissolve, Reverse, & Halt Advancing Cataracts with Herbs, Homeopathy, Light Therapy, Antioxidants, Nutrition, Low Level ... & More! (Alternative Medicine Book 1) Kindle Edition

by [Julia M. Busch](#) (Author)

ナマステ 愛 感謝

ひかり 後藤王重

後藤王重 ごとうきみえ

チャンネル スピリチュアル・カウンセラー ヒーラー

アメリカ ニューメキシコ州 プラシタス

メール harmonion@gmail.com

WEB www.harmonion.com/japanese.html