

# ★ 生命力を賦活させる「こがし玄米」パワー★

酒井伸雄  
<https://yogananda.cc>

日本人の主食である穀物、お米、その完全体である玄米は、人間の生命力を高める大きな力を持っています。その玄米の持つ力を最も高め、引き出してくれるのが玄米を蒸し焼きにした『こがし玄米』です。玄米を空気が触れないようにして蒸し焼きにしたこがし玄米の力は絶大で、まさに生命力を賦活させるという表現がふさわしいものです。

実際口にして、体の内からエネルギーが湧き上がり、それとともに精神にも活力を与えてくれるのを感じます。

この感覚は、これまで口にした健康食品の中で最も大きなものです。

こがし玄米は玄米を炭にしたもので、生命力あふれる玄米に、炭の持つ浄化・排毒作用、遠赤外線効果、ファイトケミカルの持つ抗酸化力、免疫力が加わっています。

本やネットでは、脂肪の燃焼効果を高めダイエットに効果的、お通じがよくなった、疲れにくくなった、血糖値が下がった等様々な声が聞かれ、その他にもガン予防、精神の安定等にも効果があるとのことです。

## こがし玄米の特長

**安い** …… 玄米、アルミホイル、ガス代だけ！

**簡単** …… フライパンで火にかけて置いておくだけ！

**効果絶大** …… 生命力そのものが高まる感覚、ホントすごいです！



## 作り方

大きじ一杯ほどの玄米(約10g)をアルミホイルに包む。 …… 一日分、量はお好みで♪

空気が入らないように折りたたみ、それをフライパンの上のせる。

弱火で約10~15分間蒸し焼きにする。(真っ黒になるまで)

煙が出て、ほんのり香ばしいにおいがしてくると出来上がり。

すごく簡単！

Let's try!



## 食べ方

- ・直接食べる
- ・ご飯を炊くときに入れる。ご飯の上に振りかける。
- ・ヨーグルトなどと一緒に食べる。
- ・粉状にしたものをお湯に溶かし、コーヒーのように飲む。

できるだけ毎日食べてね♪

香ばしいのでとても食べやすいですよ！

※ こがし玄米は還元焼成したもので、空気と結びつき酸化したものではありませんので、発がん性はありません。酸化を防ぐためにも、なるべくこまめに作りましょう。

※ 玄米は、新芽の生命のエネルギーを持った発芽玄米が望ましいです。発芽玄米は大きなスーパーで販売しています。また水に浸けて自分で作ることも可能です。

新芽+玄米+炭の力!!

是非一度ご自分の体でお試ください。

健康は宝なり！

