

僕の記憶です身長法

開催名・・・NAKARAI . 3

このセミナーを
受けられたかたは
光り輝く人生に
再メッキされます!

問題を解決させる心得!!!

原因があり

結果ある

原因の追及!

僕の記憶です身長法

遺伝の影響

遺伝によって、ホルモンに対する骨端線の感受が違ってくるからだといわれています。感受性が高いほど身長が伸びやすくなります。

ただし

遺伝の影響は20%~30%

残りは他の原因にあります。

ジャイアント・シルバ選手にきいてみる!!!



NAKARAI 「ホワイ?ビッグサイズ、プリーズ
ティーチ・ミー」

シルバ選手 「ウおー」

結論・・・英語がしゃべれないとダメ!

遺伝の影響はカバーできる!!!

実際

NAKARAI 三兄弟は

同じ環境で

育ったにも

関わらず

僕は 167cm

弟は 181cm

妹は 164cm



私の過去の記憶から原因追究!

私と弟の違い

私	弟
勉強 好き	勉強 嫌い
喧嘩 弱い	喧嘩 強い
プロレス 好き	空手 好き
牛乳 あまり飲まなかった	牛乳、プロテインをよく飲んでいました
夜更かし	よく寝ていた
好き嫌いが激しい	野菜をよく食べていた

原因があり結果!

NAKARAIの遺伝以外の原因

成長期に

- ①牛乳を飲まなかった
- ②夜更かし
- ③好き嫌いが激しい

身長はどうやって伸びるの？

骨の中には
骨をつくる**骨芽細胞**と
破骨細胞があります。

破骨細胞が古い骨や
不要な骨を破壊し、
骨芽細胞が新しい骨をつくる

身長はどうやって伸びるの？

●骨の生まれ変わり



MBPが重要な役割

Q, 骨を伸ばすには？

牛乳!=カルシウムが大事???

カルシウムだけでなく

牛乳に微量にある**MBP**が
破骨細胞の過剰な働きを抑え
骨芽細胞の数を増やし
骨の作成スピードが速まり
伸長効果が高まる

なぜなら？

破骨細胞の代わりに
骨芽細胞が現れ
コラーゲンで**仮骨**をつくります。
その**仮骨**に血液中から
運ばれてきた**カルシウム**が付着し
新しい骨になる。

※重要なのは**骨芽細胞**

MBPが重要な役割

MBPは牛乳や母乳に
ごく微量に含まれている
天然成分で
骨密度を高める働きがある

※MBPは雪印乳業(株)の登録商標

原因① の 対策



厚生労働省許可
保健機能食品
(特定保健用食品)

毎日骨ケア

MBP[®]



ミルク・ベーシック・プロテイン

骨の健康が気になる方に

50ml×10本
清涼飲料水
保存料無添加

ブルーベリー風味

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



原因② 夜更かしが体にも与える影響

睡眠は1日のなかでも
一番成長ホルモンが分泌され
身長が伸びるとき

夜更かしは
身長増進に
相当なダメージ

身長増進のカギを握る ホルモン

成長ホルモン

甲状腺ホルモン

性ホルモン

成長ホルモン

身長増進させる効果がある。

脳下垂体から分泌された

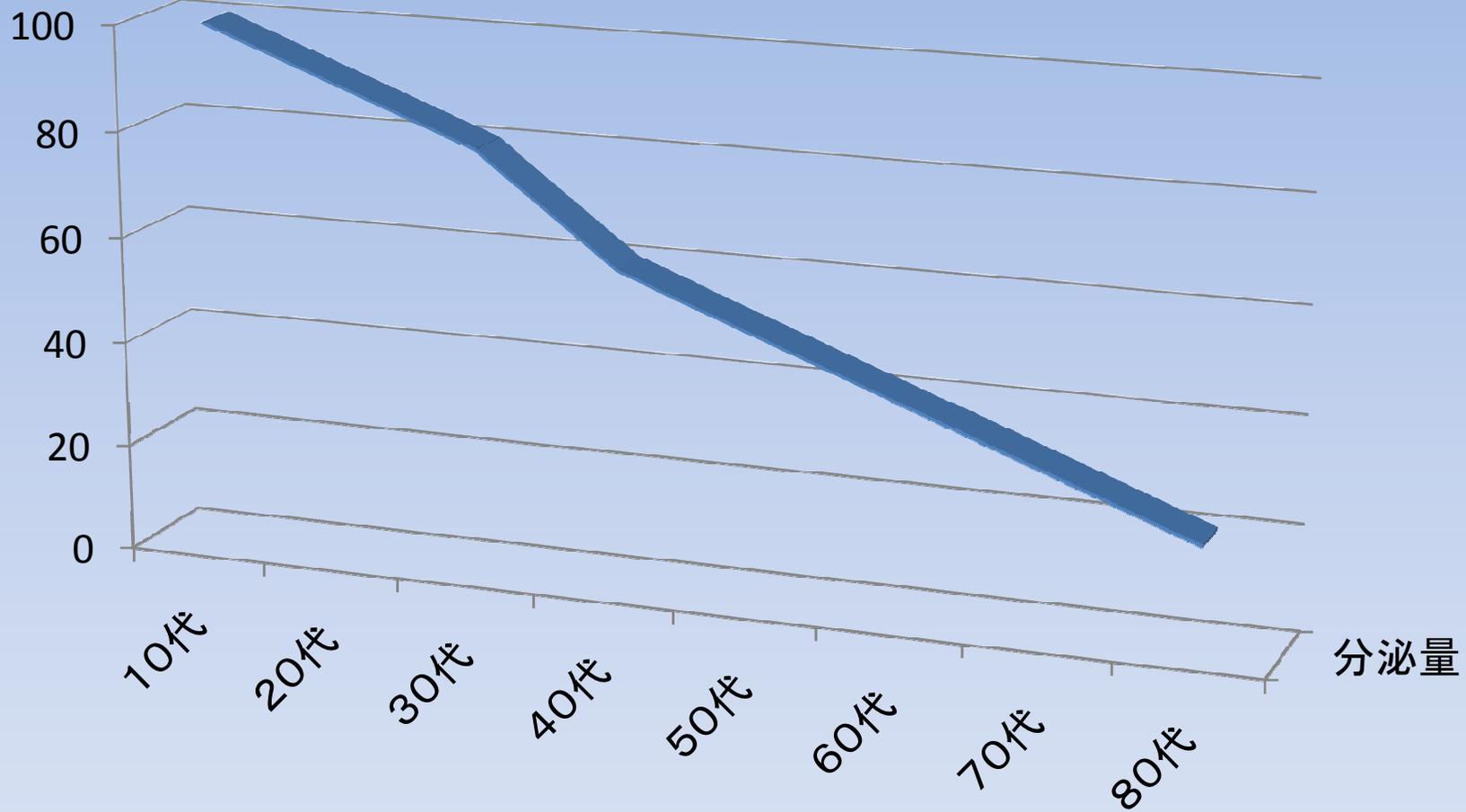
成長ホルモンは

肝臓でIGF-Iをつくり

血液中に分泌させ

骨の成長を促す。

成長ホルモンの分泌量



甲状腺ホルモン

のど仏にある甲状腺から
分泌されるホルモン

脳下垂体からでる
甲状腺刺激ホルモンによって
骨を含む
全身の新陳代謝を活発にし
成長を促す。

性ホルモン

男性は精巣、女性は卵巣から
分泌される

体の成熟を促す。

性ホルモンの分泌が少なく
成熟の遅い人の方が、長い期間
身長が伸びるため、最終身長が高く
なることが多い。

夜更かしこそ 最大のあやまちか？

僕は中学の時

大学受験するのが嫌だったので
大学までストレートでいける率が
高い高校 (僕の年代80%) を調べて
そこに単願推薦をとるために

偏差値43→63

一校しか受験していないのに
10円ハゲと身長をひきかえに大学卒業

原因② の 対策

成長ホルモン分泌量を促すサプリメントを試していますが、年齢のせいかな安全かつ効果があったサプリメントはみつかっていないのが現状。

※ 興味のあるかたは
個別にご相談ください!!!

骨格矯正で1cm～3cmなら伸ばせる

そんなわけで、NAKARAIがお手軽に行っている
骨格修正・・・ぶらさがりNAKARAI



原因③ 好き嫌いが激しい

僕は弟と違い、好き嫌いが激しく
主食は チョコレートとお菓子でした。

(今でも)

成長期の弟は

健康のためなら しねる豪語

僕は

チョコが食えるなら めしいらね豪語

NAKARAIはチョコポッキーの

非オフィシャルサプライヤー 週に1箱必ず食べてます



チョコ好きこそ最大のあやまちか？

僕は、主食がチョコだったため
成長期に十分な栄養を
ほとんど摂取していませんでした。

サラダを食べる人が
本当に信じられませでした。
サラダを食べるようになったのは
30歳を過ぎてからです。
それほど僕の食事は偏食でした。

原因③ の 栄養の重要性!

身長を伸ばすのに必要な栄養素

- ・MBP
- ・カルシウム
- ・亜鉛
- ・たんぱく質・・・成長ホルモンの分泌が倍増
(アミノ酸)⇒たんぱく質が体内で分解されたもの
アルギニン、リジン、オルチニン、グルタミン
- ・コラーゲン・・・軟骨をつくる ex, ゼラチン
- ・マグネシウム
- ・鉄分

ストレッチ!!



世界最強サプリは違うぜ!!!

ヘルスパック100

ESSENTIALS

ビタミン13種類とミネラル12種類、植物由来の抗酸化物質13種類、CoQ10や α -リボ酸、ユサナ独自の特許成分オリホルまで幅広く配合しています。

栄養成分:2パウチ(10.8g)あたり

エネルギー	6.4kcal	ビタミンE	270.5mg	塩(シーソルト)	2.5mg
たんぱく質	0.2g	ビタミンK ₂	19.8 μ g	α -リボ酸	30mg
脂質	0.2g	カルシウム	625.2mg	コエンザイムQ ₁₀	12mg
炭水化物	1.8g	マグネシウム	491mg	ルテイン	0.5mg
ナトリウム	55.8mg	セレン	96 μ g	リコピン	0.9mg
β -カロチン(セサミンA)	9mg	クロム	50 μ g	ルチン(強化剤)	120mg
ビタミンB ₁	22.5mg	ヨウ素	180 μ g	ヘスペリジン(ビタミンP)	24mg
ビタミンB ₂	22.5mg	亜鉛	15mg	プロメライン	42mg
ビタミンB ₆	30mg	銅	2mg	緑茶濃縮物	24mg
ビタミンB ₁₂	150 μ g	マンガン	4.4mg	ウコン濃縮物	24mg
ナイアシン	33.3mg	鉄	7.5mg	大豆イソフラボン	10mg
パントテン酸Ca	75mg	リン	0mg	オリーブ実濃縮物	30mg
葉酸	840 μ g	カリウム	0mg	ブロッコリー濃縮物	12mg
ビオチン	300 μ g	モリブデン	40 μ g	ブドウ種子濃縮物	60mg
ビタミンC	1270mg	-----	-----	シナモン濃縮物	6mg
ビタミンD ₃	20 μ g	イノシトール	124.8mg	ザクロ濃縮物	6mg
		ケイ素	9mg		

1日の目安:2パウチ

- 名称 ヘルスパック100
[ビタミン・ミネラル・ハーブ加工食品]
- 製品番号:100
- 内容量:300g(56パウチ)/1箱

身長に良いこと!

①加圧トレーニング

成長ホルモンの分泌!

血流を制限して運動する事により
軽い運動にも関わらず
脳が激しい運動をしたと勘違いし
成長ホルモンが大量に分泌され
いつもは使われていない
毛細血管にまで
血液が流れるので
身長改善にも 髪質改善にも
絶対にお勧め。

これが、加圧トレーニングだ!!!



※スリッパはただ
単に、脱ぎ忘れた
だけなので、加圧
ウェアとは関係
ありません!!!

PHENIX

血管が
うきでまくり
ダァ～!!



加圧トレーニング前後で分泌量を比較

検査報告書 FALCO

0893-75666-000 様 00-893-066
後日項目最終

ナカライ マサキ 様 男性 包括 0点
932 S46/11/ 6生 35才 合計 130点
ウヅウヱ

受付日 ' 07/10/11 報告日 ' 07/10/16 採取日 ' 07/10/11 16:30

検査コメント 加圧トレーニング前

検査項目	検査結果	単位	基準値	A
GH	0.05以下	ng/mL	0.64以下	A



検査報告書 FALCO

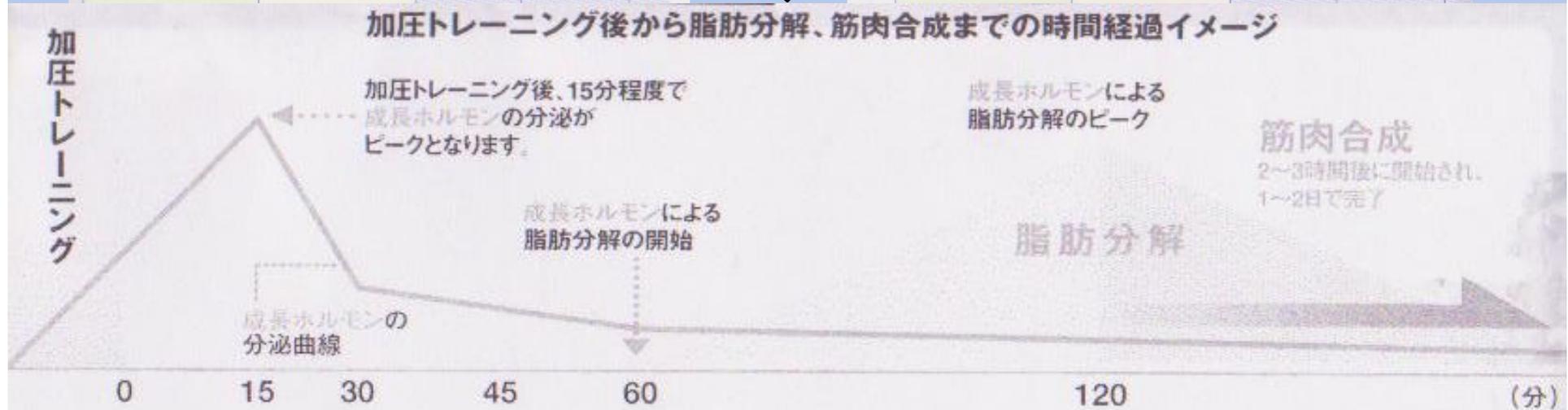
0893-75666-000 様 00-893-067
後日項目最終

ナカライ マサキ 様 男性 包括 0点
932 S46/11/ 6生 35才 合計 130点
ウヅウヱ

受付日 ' 07/10/11 報告日 ' 07/10/16 採取日 ' 07/10/11 16:30

検査コメント 加圧トレーニング後

検査項目	検査結果	単位	基準値	A
GH	0.34	ng/mL	0.64以下	A



病院の都合で25分後に測定した結果
10分という軽い運動にも関わらず、成長ホルモンの分泌量が
0.05以下 → 0.34
約10倍になっていた

身長にも髪にも良いこと!!!

②ストレスをためない!!

ストレスは、身長促進も阻害、髪の毛も蝕みます

以前の僕は・・・

ストレスがたまる→食べる→太る→
体調が悪くなる→ストレスがたまる

今は・・・

ストレスがたまる→食べる→太らない→
体調がいい→よく遊ぶ→**ストレス解消!(^^)!**

詳しくは、史上”最驚”のダイエットセミナーで!

身長にも髪にもに良いこと!!!

③遊び方にこだわる マリンジェット

海はいいですよー 海は！
海にいくと、海のパワーをもらえます。
人類の母は海という事を実感できます。

NAKARAIといっしょに 海にいきますか？

NAKARAIはマリンレジャーツアーを計画中!!!
(ただし、紫外線対策は、万全に!!!)



しかし、僕がお話しした方法は・・・

あくまで、食品レベル!!!

なにせ 僕は医者じゃないもんで!!!

最新の医学はどーなのか？

身長編!!!

1. 成長ホルモンを投与

2. イリザロフ法

骨折が治るときの体のメカニズムを利用したもの。

骨をノミなどで切断し、人工的な骨折を起こす。

切断した骨をくっつけ、骨の間に水あめのような柔らかい

仮骨が作られてきたら、くっつけた部分を少しずつ引き離し

最適の長さで固定すると、その部分が骨になり

骨が伸びる。

若い人で1日1mm伸ばせるという。

治療に長い時間がかかり、感染予防のために、常に骨を

固定するピンの消毒をしなくてはならない。

このセミナーに
ご参加いただいた方限定!

“最驚”アイテムをご用意しています!!!

(詳しくはグッズ売り場にて)

NAKARAIが

考える

身長改善策!

(20歳後半まで!)

身長改善策!

1. 加圧トレーニングで成長ホルモンを高める!
2. MBPで骨芽細胞を効率よく増やす!
3. 世界最強サプリできちっと栄養!

※あなたが、20代後半までの方なら

一度試されてみては？ そしたら諦めがつくかも

NAKARAIはまだ諦めてない!

今日は
ありがとう
ございました！

