



むびょうニュース

暑い夏の時期には、冷房病になる人が多いです。人間の体に対応できる気温差は5度以内と言われています。冷房の使い過ぎには注意してください！

生命現象の要「ミトコンドリア」

無理な生き方をして交感神経の緊張状態が続くと、血流が悪くなって低体温、低酸素、高血糖になり、細胞内で酸素を使ってエネルギーを作る細胞内の小器官「ミトコンドリア」にとって非常に生きづらい環境となります。私たちは、生命維持の根幹となるエネルギーを二つの系「解糖系」と「ミトコンドリア系」で生成しています。原核細胞は20億年前に「解糖系生命体」として酸素のない世界でエネルギーを得て、分裂を繰り返しながら生きていました。この細胞は酸素を嫌い、低温が好き、さかんに分裂増殖し、老化を進める要素がないので不死の生命体です。そこへ酸素の大好きな「ミトコンドリア生命体」が出現し、8億年をかけて細胞に合体したのです。真核細胞の出現はこうして起こったために、今でも私たちは解糖系とミトコンドリア系という、2つのエネルギー生成系を持つ不思議な生き物になっています。ミトコンドリアは酸素を使ってより効率よくエネルギーを生成し分裂を抑え、高温が好きで、エネルギー生成の際に老化の元の活性酸素を発生させます。

無理な生き方をして交感神経の緊張状態が続くと、細胞内の環境は、ミトコンドリアには不利、解糖系には有利になり、ミトコンドリアは本体との折り合いがつけられなくなって、分裂抑制遺伝子が機能を停止します。こうなると、細胞は猛烈な勢いで分裂を始めます。分裂促進遺伝子、つまりがん遺伝子の活性化です。がんを治すには、がん細胞の中で仮死状態に陥っているミトコンドリアの元気を回復すれば良く、身体を温めたり深呼吸をしたりして、低体温と低酸素から脱却し、免疫力を上げれば良いのです。そうすれば、ミトコンドリアの分裂抑制機能が復活します。

子供時代は成長（分裂）と瞬発力が主体でよく食べ、主に解糖系で生きています。大人は二つの系が調和した時代。老人になるとミトコンドリア系にシフトしていき、瞬発力は低下しますが持続力は残り、食べる量が少なくても良くなります。豊かさは、過保護、食べ過ぎ、運動不足をもたらします。この楽をしすぎる世界では能力が低下し、子供の病気のほとんどは能力低下から来ています。筋肉や骨格が十分に丈夫でなく、姿勢が悪く、すぐに疲れ、心も傷つきやすくなります。一方、大人は忙しさで体を壊す。無理せず、楽せず、いい食事。これが健康長寿の秘訣です。子供は解糖系ですからおやつが必要ですが、エネルギー効率の良いミトコンドリアの世界に入れば、おやつは不要。貝原益軒の【養生訓】は、ミトコンドリア主体の世界の生き方として、食べ過ぎは体に負担になることを勘が悟らせて、「腹八分目」が出ました。

新潟大学名誉教授 安保 徹

体験談

酵素は今年の夏くらいから飲むようになりました。精神的な病気になり、病院に通いながら休職していました。説明を受け、酵素とシェリール、幸うん爽美茶を飲むようになり、まず肌のくすみが取れ、艶が出てきれいになりました。精神的にもすごく落ち着いて体も心も少しずつ楽になってきました。元気も出てきて話すことも明るくなり、笑顔が出るようになりました。今年の春に復職もできました。すごく感謝しています。そして先日は夜に絶食しました。体調はいいです。今までより大変な職場なのですが、行きたくないと思わなくなり、毎日頑張っています。お通じもいいです。但し、甘いものを食べないと、気が済まないのですが、酵素のお陰で血液検査の結果はいいです。気持ちもアップする酵素だと思います。

(田川郡 華子様 48歳)

「幸うんセット」で腸の大掃除をして、「一食抜き酵素療法」で肝臓のサビとりをされたので、皮膚もきれいになり、肌が若返ったのですね。特に「夜抜き酵素療法」もされたので、自律神経（副交感神経・リラックス神経）も整い、気が楽になられたのでしょうか。また、肝臓のエネルギーが出るようになり、疲れにくくなったのではないのでしょうか？このペースで週に1日は「夕食抜き」と「腸の掃除」は続けてください。

