

健康維持のために

1秒間に数百万から一千万の細胞分裂がヒトの体の中で起こっています。
ヒトの正常初期胚で64~128細胞期の染色体を調べると半数以上に染色体異常が起こっています。
正常核型の細胞は半数以下です。これが現実の Nature なんです。

つまり個体を形成する細胞は、正常細胞のクローンであると思うのは高校の教科書までです。

がん細胞は1秒間に何万何千と発生しているものともいいかもしれません。
珍しくはないものと思われます。

免疫担当細胞と異常細胞の動的せめぎ合いが現実に体の中で起こっているのであろうと思われます。
だから、total cell kill などという治療理屈はフィクションでしょう。

抗がん剤も放射線療法も、実行するとリンパ球が激減します。これは
免疫の情報コントロールの中樞が破壊されることを意味しています。
それが証拠にはそのあとラッシュに再発をみて死にいたります。

インドのアーユルヴェダは4000年前、ヒポクラテスは2500年前にすでに
病気の原因は食べ物と生活環境とっています。
これはほんとでしょう。
あなたの免疫システムが壊れたのも食べ物の原因であると考えるのが妥当です。

免疫維持のため以下の事柄を厳密に守る必要があります。
これからの課題は免疫力を上げ、正常化てゆくことです。
その手段とは以下のごとくであります。

最重要ポイントは、日常の食事を改善することです。
それは、簡単なお話です。
安全な調味料を使用し、生鮮食品を入手し調理して食べることです。
そして、他人が商売で作ったもの、すぐ食べられるものは注意を払うことです。
良い品質の納豆と豆腐以外、人の手を介した加工食品、総菜、乳製品、お菓子を摂取しないことです。
それは食品添加物、あるいはホルモン活性物質等の有害物質を摂取しないためです。
食品添加物を摂取すると、免疫力の低下を招きます。

以下は注意すべき有害物質を含む食品の例です。
ここで注意すべき点は、下記1. 化学調味料・加工調味料 を厳密に排除する必要があります。
化学調味料・加工調味料は血中から脳に移行し、味覚の正常な働きを阻害します。
そして、味覚の正常化には摂取量にもよりますが、通常12時間以上の時間を要します。
ですから、日常の食習慣のなかにこれら調味料がありますと味覚の異常から回復する
チャンスはありません。
すると、2. 以下の食品添加物（酸化防止剤、保存料、合成色素、発色剤、人工甘味料、）
を多く含む食品群に味覚的親和性が保たれて、有害食品からの離脱が困難となります。
注意することは食品添加物の項目の「表示がない」ことは「入っていない」ことを意味しません。
すでに原材料に入っている場合、製造事業者に表示義務はないからです。

1. 化学調味料・加工調味料
(・アミノ酸等・うま味調味料・たんぱく加水分解物・〇〇エキスなどを原材料名に含むもの)
 - ・味の素・ハイミー・本だし・だし入り味噌・コンソメ・ブイヨン・ソース
 - ・味醂風味調味料・化学調味料入り醤油・化学調味料入り酢・めんつゆ・八方汁・だし入り醤油
 - ・ドレッシング・マヨネーズ・ケチャップ
2. コンビニ・スーパーマーケット・お弁当屋・惣菜屋等のテイクアウト
 - ・お弁当・おにぎり・お惣菜
3. インスタント・レトルト食品
 - ・スープ・ラーメン・コーヒー・クリーム・ミルク(コーヒーメイト)
4. お菓子
 - ・チョコ・クリーム・ポテチ・アイス・スナック菓子
 - ・煎餅・キャンデー・のど飴・チューインガム
5. 加工肉・魚肉加工品
 - ・ハム・ベーコン・ソーセージ(ウインナー・サラミ)
 - ・はんぺん・蒲鉾・ちくわ・薩摩揚げ
6. 冷凍食品
 - ・牛乳・チーズ・バター・クリーム・ヨーグルト
7. ・マーガリン・食用油の一部
8. 乳製品(牛乳、チーズ、クリーム、バター、ヨーグルト)
9. ファミレス
10. ファストフード
11. 菓子パン・調理パン
12. 回転ずしの一部

13. 煮干し
14. ペットボトル・缶入り飲料・ドリンク剤
15. 給食・社員食堂・学生食堂
16. 缶詰

有害な食品添加物

当院で不妊治療を行っている患者さんのなかに、学校教員の方が多くいらっしゃいます。不思議なことに圧倒的に小学校と養護学校の女性教員の方の比率が高く、中学校、高校の女性教員はきわめて少数であります。原因は学校給食と思われる。最近、コストダウンのために学校給食の食材に冷凍食品が使われる比率が上昇しているそうです。化学調味料も多く使われているかもしれません。

簡単なことです。

生鮮食料品を自分で調理して食べることです。

醤油はヒゲタ醤油、湯浅醤油など化学調味料、保存料の入っていないもの。

良質な醤油はガラスの瓶に入っています。ペットボトルに入った良質な醤油は見たことがありません。

サラダオイルは SHOWA のものが酸化防止剤が少ないようです。

塩も化学調味料の入っていないものを選びます。

しかし、使用する農産物の中には免疫維持に必要な糖質栄養素が不足しているものが多く、これを補うことが必須です。

マナテック社の製品は、ことに重い病的状態では多量の糖質栄養素の摂取が必須であるとおもわれます。製品はアドバンス・アンプロトースが重要です。原材料はアロエベラと海藻です。

良質な健康状態を維持するにはコンブ、わかめ等とアロエを常食します。

宮古島の生アロエをお取り寄せします。一日に60g以上を摂取します。

<http://shirou-nouen.com/>

http://kyuyou.com/shop_aroe.html