

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

家康の息子、二代將軍の秀忠に、長命のコツを問われて、いはせよ當時としてはかなりの長命者である。

「長命は、正直・日湯（毎日風呂に入る）・陀羅尼（読

寛永20年（一六四三年）に、百八歳で没したと伝えられているが、生まれた年は不明であるから、確実ではないにせよ。当時としては、かなりの長命者である。

い。
徳川三代の將軍の相談役、天海ど、う曾が、さ。

70代の子供が、90代の親の介護するような、現在の様相で、老老介護とは聞くが、なぜかスッキリしな

「高齢者は少ないような気がしてならない。年金だけで暮らせない現状など考えると、幸せな

な事なのか？ へそ曲がりの私としては、疑問に思うのである。

た・・・・・。』

『酒もタバコもやらないで、一百まで生きる馬鹿が居

『老子の智慧』

が移動でござる。

低酸素、低体温がガン化を促してしまるのは、解糖系優位の環境を作り出し、解糖系の働きが細胞分裂の際にも働いていますから、ガン細胞も分裂によって、増殖を繰り返します。すなわち、解糖系とミトコンドリア系のバランスが崩れてしまい、リア系のバランスが崩れてしまい、無酸素の解糖系ばかりが稼働するよ

す。
ことが分かります。ガンを退縮するにはガンが必要としている環境に変えてあげればよいのですなわち、低酸素、低体温からし、ミトコンドリア系が働きや環境に変えてあげればよいので低酸素、低体温で分裂の世界はられているわけですから、逆のを手えてあざしば、ガノは舌効

続き

筋肉量を増やすには構成する細胞がどんどん分裂してゆく必要がありますが、この分裂は無酸素の状態でなければ引き起こされません。人間は赤筋と白筋の両方の筋肉をバランスよく兼ね備えているのが特徴で

は、ストレスの多い負担のかか

態です。病気の原因と言つても

でしょう。がん細胞は大きなサ

であるにもかかわらず、ミトコ

リアの数が非常に少なく、酸素

わずには増殖していくのです。ガ

解糖系分裂の世界でこそ、効率

ミトコンドリア系を優位にする上
なくなります。

体を温めることは、ガンに立ち向
かう免疫細胞の働きを高めるだけで
なく、解糖系を縮小させ、ガンの活
動しやすい条件そのものを取り除い
てしまうのです。ガンが心配な人
は、まず自分自身の生活を振り返
り、低酸素をたっぷり取り入れることも大
事なことです。

で、深呼吸をする。つまり、体内に
酸素をたっぷり取り入れることも大
事なことです。

ことによって、体のバランスを保つことともいえます。

一度出来てしまつたガンを急になくすことは出来ません。貴方がこれまで生きてきた結果なのですから、あまりあわてず、生き方を見直すきっかけが出来たと受け止めることが大事です。

呼吸から得た酸素を必要とするミトコンドリア系と、酸素を嫌い、食べ物の栄養素だけを原料としている解糖系、この二つのエネルギー経路が細胞内に共存しているのが私たち人間の姿です。

り、無酸素運動に象徴されるような全効率疾走の生活を、ミトコンドリア系優位のゆつたりした生活に変えるように心掛けるべきでしよう。

中の細胞に十分に届けることが出来なくなります。体を温めることに加え、適度な運動で上手に酸素供給を心掛けること。普通に呼吸するだけでは苦しいので、体は酸素の運搬量を増やすことで環境に適応しようとする。これが解糖系に傾きがちなストレスの多い日常生活から脱却し、英気

ミトコンドリア系を優位にする上で、深呼吸をする。つまり、体内に酸素をたっぷり取り入れることも大事なことです。

イライラの状態が毎日のように続けば、低酸素の状態が慢性化するのです。呼吸が浅ければ、当然酸素を体

掌

商品紹介

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「元気の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。
「おなかいいきいき健康法」のベーシックネットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。

アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品

元祖元素

合計12,600円
(本体12,000円)