

<人が脳の指令で合成して作り出す栄養素>

人を物理学的に表現すると“自動電気的化学構造物”と云います。

つまり、自ら電気（+と-）の作用で摂取した栄養を化学反応してエネルギーを生み出して生命活動を行っています。

水の星と云われる地球で誕生した人類も、水でできた1個の細胞から分裂し、大気（太陽や空気）からエネルギーを吸収して、脳機能を高めて成長します・・・医師が死の宣告する終焉の言葉は「息を引き取られました」ですが、空気を吸い込んだまま吐出せない状態です。

現代の医学的な死の定義は、脳に酸素（空気）が欠乏して活動を停止した“脳死”です。

つまり脳は空気エネルギーで機能を維持しているのです。

人間のエネルギーは大気から取り入れた酸素や小腸で吸収された栄養素が血液（ヘム鉄）に乗って全身に送られ、細胞分裂を促進・再生して生命を維持しています。

例えば、比叡山千日回峯行の大阿闍梨を頂点とした断食を実践する人たちは1カ月間も水だけで、仕事をこなし日常生活を行っています。

それは、人は自らの体内で蓄積した必要な栄養素を合成したり、腸内細菌などのバクテリアの手助けで可能になります。

必須栄養素と云われる21種のアミノ酸とオメガ脂肪酸、ビタミンCなど、ごく一部の体内で造れない栄養素を除く、殆んどは自分自身で合成し作り出しているのです。

健康豆知識

<サプリメントよりも効果的な健康法>

食事から摂取した栄養素を効果的にエネルギーに変換し、細胞を若々しく元気にするには“心”が大切な役割を果たします。

病気の原因として、活性酸素や悪玉腸内菌の増加が云われますが、それらもストレスや怒りの心から引き起こされているのが大半です。現代人の多くは、便利で物に溢れて、多くの友人・知人・隣人と関わり合うことを選択した生活をしています。

当然ですが、ストレスの種に囲まれて生きているのです。

そのストレスの種で妄想して落ち込んだり、大きく育ててイライラするのか、笑って種を摘んでしまうのか、決して他人が作り出す物ではありません、全て自分の“心”の受け方、感じ方次第です。

心の持ち様、考え方で、日々の食事がサプリメントにも、毒にも変わります。

<肉体・心・遺伝子が創りだした人間>

人の体は水（60%）・アミノ酸・脂肪・ミネラルでできた“肉体”と空気に同化した“心”を材料にして、設計図の“遺伝子”によって創られているそうです。

肉体は酸化（焼却・腐敗）して土になり地球と同化しますが、心は気化して空気に同化して宇宙にかえります。

遺伝子は子孫に代々と、永遠に設計図情報が受け継がれていきます。

動物である人の脳機能にしか存在しない“心”は何処から現れたのでしょうか？

人と宇宙の“間”にある心を持つ存在であると言う意味で人を“人間”と表すそうです。

<食生活の根源>

500 万年前頃に誕生したと云われる人類の祖先が進化しながら、命をつないできましたが、先人が食してきた食材と栄養素を知り、現代の我々の食生活に反映させることが、最も安全で確実な健康方法です。

中央アフリカで誕生した頃の樹上生活から草原生活への移行期は「どんぐり」を主食として定住化が定着、その後、「ピスタチオ」などの木の実、ナッツ類を主にした期間が数百万年続き、動物学的な身体構造は肉食系の人類なので、狩猟生活期には獲物を追いながらの大陸移動による分散移住で、食生活も多様化したと思われます。

古代遺跡の遺物からも、キノコ類、ハスの種など木の実、貝類、野鳥卵、魚などが出土しています。

更に、れん根、イモ類などの根菜類・雑穀類も食材として比較的古くから食されており、腸内細菌の環境を整えるに寄与しています。

日本の主食と云われる稲作が導入されて約 3,500 年前で、実際に一般庶民がお米を日常的に食べる習慣は江戸時代の「明暦の大火」以降だと云われますので、主食には無理があります。

<お勧めの食材比率>

根菜類（15%）・ナッツ類・きのこ類（15%）・魚介類・肉・卵類（30%）・野菜・果物（20%）・穀類（20%）