

<http://tainak.jp> Webmaster

人生を楽しく過ごすには、まず健康であることが必須です。

そのためにはあなた方は、どのような努力をしていますか、まず考えるのが体力作りに運動をする。

間違っていないが、実は長生きをして、健康寿命を保つのは至難の技です。

人体は兆単位の細胞で維持されていて、日々沢山の細胞が生き死にを繰り返しているのですが、サーチュイン遺伝子(Sirtuin 脱アセチル化酵素)という言葉を知ったことがありますか、一般的には(長寿命遺伝子・抗老化遺伝子)という名前でも呼ばれています。

ヒストンとDNAの結合に作用して、遺伝的な調節を行い寿命を延ばすと考えられています。

作用メカニズムは、MIT(マサチューセッツ工科大学)のレオナルド・ガレンテ教授の研究で、同年齢の実験用のサルで食事を与える時に片方は通常の食事をもう片方には三割減じた餌を与えて観察したところ、後者のサルはすべてにおいて、若さを発揮したのでそれが(1999年)に判明し理論として周知された。

サーチュインは単細胞の酵母から・ショウジョウバエまで広く分布する。

ヒトを含む哺乳類では七種類が発見されている。

サーチュインのスイッチがオンとなれば遺伝子につながる細胞内の染色体の先端部分のテロメア(telomere)が細胞が分裂するたびに大きくなり染色体のバラバラに分解するのを防ぎます(生命切符)とも呼ばれる(ギリシア語)でテロメアはミトコンドリアと機能的に結びつき細胞のミトコンドリアを増殖させオートファージが働き、細胞を再生して、生命細胞を延ばす。

またミトコンドリアは背筋や太ももの筋肉に多く存在し背筋を伸ばし姿勢を正すとよい。

結論は昔からよく言われていたが、要は飢餓状態に近くすれば、この遺伝子のスイッチがONとなり食費も減り効果が生じる。

江戸時代は一日二食が普通で、現在でも多くのひとが一日一食を実践し、効果を実感しています。

減食・絶食も医師の指導をうけて、行うことで効果的な減量と癌の免疫となるケトン物質を創成して、病気に勝つ体に変換できます。

仏の女性でジャンヌ・カルマン(Jeanne-Louis Calent)さんは1975/2月21日-1997/8月4日で世界最長命記録がされていますが(死因老衰)、人間の寿命はおそらく120才が限度だと考えられています。

それは次の原因があるようです、それは全生涯の脈拍数が関係していて、十五億回から二十億回が限度とも現在は言われています。

スポーツ選手は統計では、短命とみられていますけどどうやら、脈拍の高さが原因かも。

朝起きてすぐ脈拍を測り心拍数六十前後になっていれば、健康状態の目安となり、多くの自治体で推進しています。

あなたの数値は？ 過激な運動は、禁物です。

ここで私の健康状態を報告します、最近まで体調が優れず医師の処方薬(血栓・高血圧・糖尿病の(インスリン注射))が必須でしたが、断食(ギネス記録382日)を私は二か月間行った結果(体重75-62 腹囲95-82)になり、インスリン・服薬をせず血糖値も標準

(平均110)になりました。

ただし「炭水化物は極力避けて、自転車走行十キロ程度の運動ですこぶる好調です。

例えばカレーを食べる時などに白米の代わりに、麦ごはん(200G)・絹漉し豆腐に変えたりしています。

これが旨い、健康のバロメーターは「快食・快眠快便」で実感出来ます。

飲み物を飲むときは、できうる限り冷たいものを避けて、体温度以上に温めることをお勧めします。

血の巡りを良くして、健康を維持するのに胡桃を一日に一回、掌の平で握める程度の量を食べれば脳に良い(オメガ3脂肪酸)で認知症の防止になります。

サラダなどに、一日小サジ一杯のエゴマ油が血行効果あり、但し量が過ぎれば鼻血が止まらなくなる危険があるので、ご注意を。

コロナウィルスに罹漢しても、肺機能を強化することで、感染を防ぐのに効果的な方法があります。

トライアスロン協会推薦の「パワーブリーズ」という器具もありますが(私は早くから使用)していましたが、簡単に金を使わずに、横隔膜を強化して、息切れを感じない体にする方法は空ペットボトル4.5L出来れば年齢に応じて(1Lから4L)、を用意して底に針をガスで焼いたもので小さい穴を開けて、交互に三十回程度の吸排をすれば横隔膜が鍛えられ、運動時にすぐに実感として、息切れが無くなります(各30回朝・夜続ける必要)結果酸素飽和度を高くカラオケ発声も向上・息切れしない体に。

普段時に口呼吸をせずに鼻呼吸をお勧め、血管の内皮を広げてくれる二酸化窒素が多くなり血圧が低下する効果もあります。

