

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

体を芯から温めるボタニック温熱 Part2

体の冷えを解消する
ミトコンドリアのちから

総合内科専門医・秋山ドクターの「栄養改善」物語 Vol.12

処方薬をまったく飲まずに、
20年間乳がんの再発ナシ。

セミナーで人気の料理メニュー

「体が温まる食事」

4月号
2021 Apr.

体の冷えを解消する ミトコンドリアのちから

がん、アレルギー、
不妊症の方は必見!

本誌前号ではポタニック温熱の特徴である6・27μmの遠赤外線について特集しました。体温を上げて免疫機能を高める6・27μmの遠赤外線は、がんやアレルギーなどの慢性疾患のサポートや、不妊治療にも成果を上げています。ポイントは細胞の中の「ミトコンドリア」を活性化させること。健康レベルを引き上げるポタニック温熱の秘密に迫ります。

細胞の中のミトコンドリア

エネルギー源となる栄養素(アミノ酸、単糖、脂肪酸)と酸素、補酵素(ビタミンB群など)を取り込み、エネルギーを生産する小器官。



血液循環が妊娠を左右する

不妊治療に関しても体を温めることはとても重要です。低体温で血液循環が悪くなると、体は生命維持に関わる臓器に対して優先的に血液を送るため、十分に血液が行き届かない臓器が出てきます。女性の場合は、子宮や卵巣などがそれにあたり、結果として十分な栄養が行き渡らなくなるケースがあります。
仮に栄養が行き届いても、体温が低

現代病は低体温が関係している

ポタニックの温熱器から放たれる6・27μmの波動は、体内の水分子(血液など)を振動させ、熱を作り出します。温められた血液が全身を巡ることで、体温アップや免疫機能の向上をサポートします。

「冷えは万病のもと」と言われるように、低体温や体の冷えは様々な病気と密接に関わっています。例えば、日本人の2人に1人がかかるとされるがんは、温度が低い環境を好み、増殖するとされています。反対に、高い温度環境ではがん細胞は増殖できず、42度を超える環境では、著しく生存率が低下します。

アレルギーの場合は、代謝不全や自

律神経の乱れなどの慢性的な症状や、体温調節がうまくできなかつたり、汗をかかない、暑さに弱いなど、低体温からくる体の機能の低下が原因の一つと言われています。

これらの考えから、統合医療の本場ドイツやアメリカ、メキシコ(医療特区の地域)では、温熱療法を取り入れるクリニックが数多く見受けられます。「がん細胞は熱に弱い」という性質から、がん治療では欠かせない療法となってきました。



い状態ではうまく代謝できません。免疫学で知られている医学博士の安保徹先生は「体内で栄養素が十分に働くためには、平均体温を36・5度以上にする必要があります」と述べています。

その他にも卵巣機能の低下、排卵障害、卵の発育不全などの症状は、低体温や冷えが原因で起きると訴える医師や専門家も少なくありません。

ミトコンドリアを元気にすることがポイント

体温を上げると体内で具体的にどのような変化が起きるのでしょうか?

最も影響を受けるのが細胞の中の「ミト

コンドリア」です。ミトコンドリアはエネルギーを作る工場のようなもので、血液によって運ばれてきた栄養素と酸素を触媒にエネルギーを作り出します。一つの細胞の中には、健康な人でおおよそ1500個のミトコンドリアがあるとされています。全身の細胞で考えると私たちの体には、天文学的な数のミトコンドリアがあることになりました。これらのミトコンドリアが生命活動を維持するために絶え間なくエネルギーを生み出しています。

ミトコンドリアの数は、年齢とともに減少するとされていますが、実は温度にも影響を受けます。ミトコンドリアの働きには「温度依存性」があり、ある一定の温度で働きが高まるとされています。その温度は37度がベストと考えられており、高すぎても低すぎてもミトコンドリアの働きは衰えてしまふため、最低でも体温を36・5度以上に保つことが理想とされています。

また、がん患者のミトコンドリアの数が極端に少ないことから、がんの原因や治療などにも関係していると考えられています。

6.27 μ mの温熱器を使った 温熱療法を特別価格でご案内!

初めての方限定! 特別価格

ポタニック温熱 基本コース \searrow 1,000円割引 \swarrow

通常価格 7,000円(税込) \blacktriangleright 6,000円(税込)

3/1(月)~4/9(金)まで



ポタニック温熱を体験してみたい方や温熱学院にご興味がある方は、この機会にぜひご体験くださいませ!

温熱でミトコンドリアが活性化

妊活においてもミトコンドリアは重要です。卵子は、新しい細胞を誕生させるために多くのエネルギーを必要とします。そのため、他の細胞に比べてミトコンドリアの数は多く存在します。その数なんと約10〜20万個と言われています。これらのミトコンドリアが健全に機能していれば、妊娠の確率は格段に高まると考えられます。

加齢とともにミトコンドリアは

減少してしまっていますが、低体温や冷えなどで血流が悪いと、さらにミトコンドリアの働きは悪くなります。体温を上げ、血流をよくすることで十分な酸素を送ることができれば、ミトコンドリアは再び活性化し、妊娠しやすくなったり、がんやアレルギーの予防にもつながります。栄養摂取と合わせて体をしっかり温めることで、ミトコンドリアを元気に保つことが、健康で若々しい身体づくりのポイントといえるでしょう。

ポタニック温熱 妊活モニター

下記のいずれかに該当する方を対象に、ポタニック温熱の施術を3ヶ月間(全12回)受けていただけるモニターを募集しています。ご興味がある方は、お気軽にお問い合わせください!

- 体外受精の予定があり、モニター終了後に採卵可能な方
- 過去に体外受精を試みて妊娠に至らなかった方
- 採卵の時点で卵の質が低下していると言われた方
- 自然妊娠希望で妊活中の方
- 多嚢胞性卵巣症候群の方
- 黄体機能不全の方
- 着床不全の方
- 子宮筋腫・子宮内膜症の方

<応募条件>

- ・ポタニック温熱サロンに週1回通える方
- ・妊活中の方
- ・終了後に体験談の掲載にご協力頂ける方
※顔写真必須、名前はイニシャルでもOKです

<応募期間>

2021年4月16日(金)までにお申込み・お問い合わせください。スタート時期は要相談となります。

<料金>

温熱チケット 12回券(3ヶ月分)84,000円(税込)

<モニター限定プレゼント>

- ・ポタニック温熱施術1回プレゼント
- ・ポタラボグリーン(360g) 1個プレゼント
- ・橋谷圭伊子の栄養相談(1h)オンライン or 対面

<問い合わせ>

ポタニック・ラボラトリー 担当:橋谷圭伊子
TEL:03-5297-4015(受付時間:平日9:30~18:00)

処方薬をまったく飲まずに、 20年間乳がんの再発ナシ。

40代、50代の働き盛りの女性に比較的多いのが「乳がん」です。本シリーズでも何人かご紹介しましたが、今回は手術後、処方薬をまったく口にしないまま約20年間、栄養療法だけを続けてがんから生還した女性が登場します。どんなことをしたのでしょうか？



岐阜県内に住む60代の女性は、今から20年前、40代の頃に受けた住民健診で、体に異変が見つかります。かかりつけ医で「乳腺腫瘍」と診断されますが、「良性」であることから、少し安心があったのかもしれない。

1年後、娘さんとお風呂に入った際、胸のしこりを指摘され、すぐに総合病院へ走ると：担当医から「大きくなっていきますね」と言われ、細胞診を受けると右の乳房に8箇所のがんがあることが明らかになります。乳がんでステージ2。女性は「頭の中が真っ白」になります。

それまでバリバリの仕事人間で、朝7時半に会社に行き、夜10時まで残業する日々。家に帰れば夫と3人の子ども、夫の両親も同居しており、主婦としての仕事もこなしていました。それでも病氣一つせず「いつも元気ねえ」と周りから羨ましがられていました。

女性のがんは、幸いにもリンパ節に転移しておらず「1ヶ月後に手術、術後はホルモン治療」の方針が示されます。不安から救ったのは、ポタニック・ラボラトリーの森山晃嗣先生でした。女性は、病気になる10年も前に先生と出会ってしまいました。きっかけは妹さんで、当時「私の周りの人でアトピーに悩んでいる人が、セミナーに参加して治った」と聞かされ、森山先生の存在を知らされます。しかし「妹は騙されているのではないか」と思い、確証を掴むために名古屋で開かれていた森山先生の講演に友人を誘って参加したのです。

結果、「正常分子栄養学」を知り、逆に栄養の大切さを思い知らされます。たまたま仕事先で、アトピーに悩む20代女性に「糖質は摂らずに栄養補充」を勧めたところ、回復できたのも驚きでした。栄養の大切さを知ってからはずなのに、なぜ自分のがんになってしまったのか？ そのときはじめて「知識で栄養を学んでも実践しないとダメ」だと気づきます。

女性は、すぐに森山先生に相談します。先生は「今までの生活があなたの体を作ったのです」と病氣を受け入れ、食生活の見直しを勧めます。ハードだった仕事を定時で帰宅でき



あきやま しんいちろう
秋山 真一郎

医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授。NPO法人がんコントロール協会理事。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。

るように変え、先生の指導のもと毎日栄養を補充し、コーヒー

浣腸で解毒を始めました。食事は、白米、味噌汁、豆類、生野菜、

魚など自然のものを食べていました。手術まで徹底して免疫力

アップに努めました。

1ヶ月後、手術は無事に成功、術後のホルモン剤治療については「稀に子宮体がんになる

場合があります」と医師から副作用があることを告げられ「飲ま

ない」決断をします。以来ホルモン剤を口にするこ

となく、栄養療法だけが続きます。

それから5年後の健診で「再発なし」。一体何が奏功したの

でしょうか？ 詳細は、次号で

ご紹介します。

カキのオイスターソース包み焼き

菊芋の生姜入りポタージュ



おからのチーズケーキ

アボカドのフリッター

セミナーで人気の料理メニュー

体が温まる食事



寒さが和らぎ、春を感じる季節となりました。季節の変わり目は、自律神経が乱れやすく、体温調節が難しくなります。自律神経を整えるためには、体を冷やさないことが大切。今回は体を温める料理をご紹介します！

アボカドのフリッター

材料(2人分)

卵…3個
アボカド…1個
しらす干し…大さじ2
塩・こしょう…少々
ナチュレオ(ケトレア)…適量

作り方

- 1 アボカドは種と皮を除き、半月切りにして、卵は塩・こしょうを加え混ぜる。
- 2 耐熱皿にナチュレオを薄く塗りアボカドを並べ、しらす干しを散らし、上から卵を流しかける。
- 3 180度のオーブンで10～15分焼き、さらに余熱で5分火を通す。

おからのチーズケーキ

材料(15cm型1個分)

A クリームチーズ…200g
無塩バター…50g
ナチュレハニー…50g
卵…3個
レモン汁…大さじ2
生おから…80g
バニラオイル…数滴
ココフレーク…70g
無塩バター…50g

作り方

- 1 ココフレークと溶かしバターをポリ袋に入れてたたき、クッキングシートをしいた型に敷き詰める。
- 2 フードプロセッサーにAを加えて混ぜ合わせ、そこにレモン汁、バニラオイル、生おからを加えてさらに混ぜる。
- 3 ①にタネを流し入れて180度のオーブンで45分焼く。

菊芋の生姜入りポタージュ

材料(8人分)

菊芋(一口大)…10個
かぼちゃ(一口大)…1/4個
さつまいも(一口大)…1本
にんじん…(一口大)…1本
生姜…1/2個
玉ねぎ(細切り)…2個
塩・こしょう…少々
スープの素(有機)…2個
ココナッツミルク…1缶
生クリーム…1パック
水…適量
ナチュレオ(ケトレア)…大さじ2
バター…適量

作り方

- 1 鍋にナチュレオを入れ、強火で玉ねぎを炒め、しんなりしたら残りの野菜、水、こしょうを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 2 ①を少し冷まし、ブレンダーでクリーム状になるまで攪拌する。
- 3 ②にスープの素、ココナッツミルク、生クリームを加え、塩で味を整え、お好みでバターを加える。

カキのオイスターソース包み焼き

材料(2人分)

カキ…大5個
長ネギ…20cm
生姜(千切り)…適量
オイスターソース…大さじ1/2
ごま油…大さじ1/2
黒の極味…大さじ1

作り方

- 1 長ネギは斜め切りにする。
- 2 オーブンシートに全ての材料を入れて包み、味を馴染ませるために軽く2～3回振った後、210度のオーブンで8分焼く。