



# 竹屋陶板浴だより

No.27

TEL 0297-64-3726 茨城県龍ヶ崎市栄町 4356 番地 <http://www.takeya.ne.jp>

E-mail [takeya.tby@gmail.com](mailto:takeya.tby@gmail.com) Twitter@takeya\_tby

営業時間 平日 6:00~21:00/土日祝 6:00~20:00/昼掃除 12:00~12:30



## おかげさまで

## 安保徹先生講演会、好評終了致しました。

## ありがとうございました

ありがとう



『2,3面は安保理論を10分で復習』です。ご覧ください。

### 免疫向上メニュー

 ご参加無料です お気軽にどうぞ♪

#### 11月

- 3日(木)11:00 ストレッチ
- 3日(木)11:30 フラダンス
- 9日(水)14:00 歌おう会
- 10日(木)12:00~ 貸切営業

**11/10 貸切営業のお知らせ**  
 県民大学体験授業のため、  
 午後1時30分~3時30分  
 貸切営業とさせていただきます。

- 15日(火)14:00 ちくちく
- 17日(木)12:00 ストレッチ
- 17日(木)12:30 フラダンス
- 18日(金)14:00 太極拳
- 24日(木)12:00 フラダンス

25日(金)14:00 太極拳

27日(日)6周年記念イベント!  
☆詳細は4面に☆

30日(水)14:00 句会

#### 12月

- 1日(木)12:00 ストレッチ
- 1日(木)12:30 フラダンス
- 3日(土)13:30 癌交流会
- 8日(木)12:00 フラダンス
- 13日(火)14:00 ちくちく
- 15日(木)12:00 ストレッチ
- 15日(木)12:30 フラダンス
- 18日(日)14:00 抗酸化リバー  
スリフォームセミナー

22日(木)12:00 フラダンス

30日(金) 短縮営業

31日(土) 休業

#### 年末年始営業のお知らせ

- 12/29(木) 通常営業
- 30(金) 朝6時~昼12時
- 31(土) 休業
- 1/1(日) 休業
- 2(月) 朝9時~昼12時
- 3(火) 朝9時~昼12時
- 4(水) 通常営業





### 解糖系とミトコンドリア系

二八億年前まだ地球が暗く冷たい星だった頃、解糖系生命体という最初の生命が誕生しました。解糖系生命体は糖をエネルギーとするアメーバの様な単細胞で、冷たく酸素のない環境の中で次々と分裂を繰り返しました。八億年が過ぎ地上に光が入るようになり光合成菌が酸素を作り始めると、新たに酸素をエネルギーにするミトコンドリア系生命体が誕生しました。解糖系生命体にとって酸素は毒です。そこで解糖系生命体は生き残りをかけて八億年かけミトコンドリア系生命体と合体し、多細胞生命体になったのです。これが人類のもととなる生命の誕生です。



## 安保理論 10分復習!

人は今でも解糖系とミトコンドリア系の細胞で構成されており、解糖系の代表である精子とミトコンドリア系の代表である卵子との結合によって、解糖系寄りの生命体として誕生し、歳を経るごとにミトコンドリア系寄りの生命体へと変貌する、生命の歴史を繰り返しています。子どもの頃から二〇代までをピークとして解糖系の特徴が、それ以降は調和の時代を迎え、五〇代から徐々にミトコンドリア系の特徴が現れます。

**解糖系(子ども)の特徴とは** ①激しい細胞分裂による成長 ②寒い環境に強く(子供は風の子) ③ハンバーグやから揚げなど高カロリー食に甘いおやつも食べて食事(糖)からエネルギーを作ります ④糖は消費されると疲労物質(乳糖)に変わるため、休息が必要です(寝る子は育つ)。

一方**ミトコンドリア系(老齢)**の特徴は ①分裂抑制遺伝子が多

く細胞分裂はせず ②温かい環境を好み ③エネルギー源は酸素なので糖(食事)を必要とせず粗食となり ④酸素を効率よく使った運動(ジョギングやウォーキング等の有酸素運動)で持久力を発揮します。

### 癌は解糖系生命体

**癌細胞は** ①激しい細胞分裂 ②冷え体質 ③高カロリー食や糖質を好む ④疲労しやすい、と**解糖系**の特徴がそのまま当てはまります。だからこそ癌の方は(1)積極的に身体を温め体温を上げる (2)粗食 (3)深呼吸を心がけ酸素を充分取り込む(気功・太極拳・ヨガなどの呼吸法)といった生活を実践し、**ミトコンドリア**を活性化させることが重要になるのです。

### 自律神経のバランス

癌の方にとってもう一つ大事なものは自律神経のバランスを乱す原因になるストレスを避けることです。自律神経には交感神経と副交感神経とがあり、ミトコンドリアを活性化させるのに

~20代



調和の時代



50歳代~

#### 【解糖系】

糖(食事)からエネルギーを作る  
高カロリーな食事  
瞬発力(疲れやすい,良く眠る)  
適した体温 32℃~33℃  
細胞分裂が激しい(成長)



#### 【ミトコンドリア系】

酸素からエネルギーを作る  
低カロリーな食事  
持続力(有酸素運動)  
適した体温 37℃以上  
分裂抑制遺伝子が多い



重要な呼吸や体温の調整をし、**免疫力**の要でもあります。

**交感神経**は活動的な時に優位となり、心拍数を増やし、血圧を上昇させ、胃腸の働きを抑制します。これは人が獲物を追いかける状況を後押しします。そして血流量を下げドロドロ血液にし、体温も下がります。これは狩りの時に怪我をしても大出血を避けるための人体の工夫です。体内では顆粒球が増え、怪我や火傷の際に細菌が侵入すると炎症を引き起こし、**ウミ**を出すことによって細菌が体内に入り込むのを防ぐ役割を担っています。



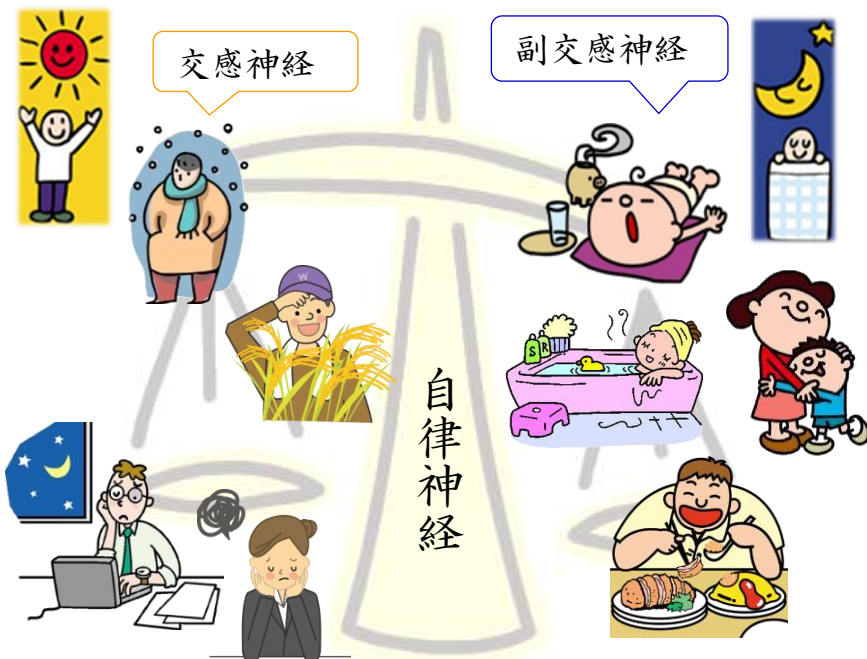
**副交感神経**が働くのは寝ている時、食事の時、排泄の時などです。副交感神経が優位になると心身ともにリラックスし、血流量が上がり、消化を助け、血圧を下げ、心拍、呼吸を安定させます。体内ではリンパ球が増え顆粒球では相手に出来ない、微小なウイルスを相手に戦います。風邪ウイルスや**癌細胞**なども**リンパ球**によって退治されます。

交感神経と副交感神経は常に体内でバランスをとっており、一日の内では昼間に交感神経、夜に副交感神経が優位に、一年の内では冬に交感神経、夏に副交感神経が優位になります。自律神経の変わり目はバランスを崩しやすく免疫が下がるため、寝る前と起きる時、春や秋には風邪やアレルギーの症状が悪化しやすくなります。

本来副交感神経が優位になるべき夜に仕事を続けたり、人間関係で心を悩ませ続けていると、身体はストレスを異物として臨戦態勢に入り、交感神経が優位になります。交感神経が優位になった体内では顆粒球が増えて炎症(潰瘍)を起こしやすくなり、血流が下がり、血圧が上がるため、冷えと高血圧が始まり、

夜になっても交感神経優位の状態が解消されない時には不眠が現れます。こうした自律神経のバランスの乱れを解消するのも、身体を温め血流を促し、副交感神経を刺激することが効果的です。

生命の特徴を知ること、医療に頼らなくても健康的な生活を送れるようになる、安眠理論の実践はそれを教えてくれます。



〈文書及び図等は講演会の内容及び安眠著作を参照致しました〉

### 【交感神経】

活動的(仕事,スポーツ)  
優位な時間帯 日中  
優位な季節 冬  
顆粒球が増える(炎症)  
怪我や火傷などに対応  
心拍数が増える  
胃腸の働き抑制

### 【副交感神経】

リラックス(睡眠,排泄,食事)  
優位な時間帯 夜  
優位な季節 夏  
リンパ球が増える  
ウイルスや癌に対応  
心拍,呼吸安定  
消化を助ける

# 11月27日(日) 6周年記念

竹屋陶板浴

イベント開催!

【記念講演】 11:00~

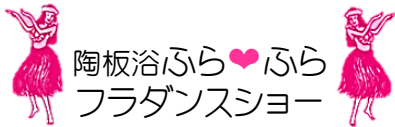
5本指CSソックスが大人気!

株式会社サンワヘルスデザインより

## 青山政利先生



## 『足から全身の健康を考える』



陶板浴ふら♡ふら  
フラダンスショー



手作り  
スイーツ★



けんちん汁



北海道産  
新豆



山菜おこわ



マクロビはーす  
ケーキとお菓子



笑い  
ヨガ



羊毛作家ルクツル  
羊毛 Xmas オーナメント  
正月飾り

抗酸化農法  
新米おにぎり



**まだまだ** 前日まで受付にて **出展・出演募集中!**

10:00~ 実演! **抗酸化リフォーム&個人陶板浴 Luft** 説明会

15:00 頃~ **富くじ抽選会**



1等は壹万円回数券! 空くじなし!

富くじはいつもの13枚つづり回数券を購入するだけ! 回数券は無期限、どなたとでも共有可能です。この機会にぜひお求めを☆

### 体験談

**肺癌** ○さん 男性 六〇歳台

○さんが陶板浴に来るようになったのは今年の五月後半になってから。そのときすでに癌はステージ四、七回目の抗癌剤を受けている時でした。八月には白血球が少なくなっていました。白血球を増やすための注射を四日間続けて打たなくてはいけない状況でした。

しかし七回目の抗癌剤も顕著な効果は見られず、主治医からは次にもっと強い抗癌剤を受ける様にすめられました。しかし新しい抗癌剤は高額で、副作用も強いと聞きいた○さんは、「高い金払って苦しい思いをするなんて馬鹿らしい」と抗癌剤を断り、九月三日からは朝、夕二回の入浴をするようになり、入浴の前には必ずミネラルクリームを胸に塗るようになりました。

そして先日一〇月一八日の検査結果、肺と肝臓に散らばっていた癌が映像で分からない位に小さくなっていました。新しい抗癌剤治療を受ける様に強く勧めていた主治医からは「○さん、結果的には抗癌剤をやらなくて良かったですね」と言われました。

○さんは今も毎日二回陶板浴に入り、最近では「白かった髪が黒くなってきたんだよ」とご満悦の様子です。

三日続けて入ったら、効果テキメン!

**白内障** Yさん 女性 五〇歳台

これまで週に一回通って疲れを取っていましたが、休みがとれたので三日連続で入ったところ、長年悩まされてきた白内障が良くなったのです。本当に驚きました。