

ホリスティック健康学・ホリスティック栄養学入門

第1章 健康とは何？

1. 驚異的身体の仕組み

身体を構成する最小の基本単位は()個の()
()はそれ自体が一つの()として生命活動をしている
()の内部にある生命活動を維持する小器官に
()()()()などがある
()で物質を分解しエネルギーを作り出す
地球上のすべての生命体は子孫を残すが()も()によって分身を増やす

()が集まったより大きな構成単位が()
()は働きによって4つのタイプに分けられる
()()()

()は複数集合し、さらに大きな構造的・機能的単位である()を形成する
形成された()には()()()
心臓は多くの()組織と()組織と()組織から出来上がっている
筋肉は同じく()組織と()組織と()組織から成り立っている
それぞれの()は、身体が生命活動を営むうえで明確な分業的役割を担っている
()は血液の浄化という役割を専門的に果たす
()は全身に血液を送り出すポンプの役目
人の全血液量は体重の約()分の1
血液は()ポンプのお陰でわずか()分間で体内を一巡する
血液の通路である()も一つの()
身体の()全体をつなぎ合わせると長さは約()万kmで地球()周以上

さらに複数の()は一連の基本活動を行う()というグループを作る
11種類の()グループ

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	

このうちの()は文字通り食べ物を消化呼吸するための働きをする
これには()()()()()などの器官が含まれる
この()によって()と()が細胞の中で燃焼され、エネルギー

が生まれ出され () 活動・() 活動が維持される
また人間が活動するために() () () の働きが必要
そして、() によって外敵から守られ、() で子孫を増やしていく
各() は各々が独自の働きを受け持つ一方で他の間にも密接な連携関係を結ぶ

最小単位の() が集合して() を作り、その() が集まって() を作る
その() のすべてのチームプレーによって生命活動を維持している
このチームプレーは日常の生命活動維持だけでなく 生命の危機の時に大いに発揮する
出血が生じた時 自律神経の作用で() や() の収縮が起こる
また() からは() が分泌され 末梢の() が収縮して血液量を抑える
その一方で() や() などの生命維持のために一時も血液を欠かすことのでき
ない臓器にはどのような状況になっても十分な血液が確保される

2. 人体に備わっている健康維持のためのシステム

3つのシステム

1

2

3

一番目のシステム()
外界からのさまざまな刺激が与えられても体内環境は一定の安定状態を保つ
暑いところに行けば汗をかき、体内の() を上げないようにする
塩辛いものを食べればのどが渇き、水を飲むように促すことによって体内の() 濃
度を一定に保つ
人間の身体は柔軟性を持った() のバランス維持機能

二番目のシステム()
有害性を持ったものが体内に侵入すると病気になったり 死に直面したりする
こうした外敵() () () から身体を守るシステムが()
() や() などの異物が体内に侵入してくるとまず() や
() と呼ばれる血液中に存在する() がこれを食べにかか
るので手に負えない時は() 球という細胞の手番
この() 球には() と() がある
() はマクロファージから送られてくる情報に基づいて、() に体を守る
() を作るように指示する
しかし 異物が侵入してから十分な抗体ができるまで() 以上かかる弱点がある
この間に増殖の速いウィルスは体内で増えて感染症にかかって手遅れになることもある
そこで一度体内に侵入した外敵の情報を記憶して再び入ってきたときに即座にそれに合

調査の対象としてはエスキモー・北米インディアン・メラネシア人・ポリネシア人・アフリカ人・などなど世界中の人びと

()博士は人体におけるある種の()・()が()によって引き起こされることを膨大な資料で証明した

生活環境の変化、特に食生活の変化によって、()や()は急激に退化するということが()博士の徹底した調査によって明らかにされた
欧米型の食事になるとしばらくして虫菌や病気が発生するようになる

食生活の変化にともなう()や()の退化は次の世代にさらに進行する
肝心なのは遺伝子ではなく()
がんの発生は平均すれば()が約()% 食事や運動・休養といった()が約()%

日本人の体質劣化は急激に進行している
若者や幼児の()の退化・()の異常さ あるいは()・()異常
そうした体質劣化した若者が、これから親となって子供をもうけることになる
ほとんどの子供たちがきわめて低い健康状態の中で生まれてくる
乳児からの()、幼児からの()という悲惨な状況が引き起こされる