

# 「細胞内質」

16

T、I、ヒューマン、インフォーマーエヨシ  
今日は、細胞内質についてお話をいたします。  
多分耳を水でい言葉だと思いたすが、若かさ  
を保つため、とても大切なこと<sup>和</sup>です。

私達の健康のレベルを、細胞単位で考えて  
みましょう。体全体は、細胞から成り、こい  
ますが、その細胞一つ一つが、皆健康であら  
ば、体全体が健康をわけてです。細胞は、栄養  
をもらい、老廃物を去るという生活をしてお  
ります。栄養というのは、もちろん食物から  
取ったり、体内で合成をあるのがあが、ど  
うにして一つの細胞に、その栄養がとどく  
のか経路をたどって見ましょう。口から入  
った栄養は、~~それそれ~~の消化器管を回り、一旦  
肝臓をへて、内臓をとおり、血管により、  
それそれの器管に運ばれるのがあが、毛細血  
管は、細胞一つ一つにくっついてはいるせん  
毛細血管から、栄養がにじみ出て、細胞と細  
胞のすき間を通り、一つ一つの細胞に到達す  
るのです。この細胞と細胞のすき間を細胞内

質と言ひ、体内に於けるホミの通路と言ひて  
てありませぬ。

ホミの通路は、血管、ホミの通路は、大き  
な老廃物を運ばさるりと血管(小さいものは  
静脈で運ばさる)そしてホミの通路が、  
細胞内質なのである。

さて細胞-ホミ-ホミの健康は、その細胞の環  
境(細胞内質)に支障をあたへてゐると言ひます。  
何故なら、栄養を運ば、老廃物を取らさる  
れば、よい細胞でゐるわけがありません。

内質が細胞を害する。内質が悪いから病氣  
にさるといふことである。

内質の働きを書いて見ますと、まず通路性  
それから栄養の貯蔵、合成、分解(細胞の要  
求するものに)PH調整(体内は微アルカリ  
でよいユ-が強く)などだが、通路性  
と言ふ事に、(ほ)てお話しすると、やはり  
かく、通りがよくなければなりません。肌  
の老化(細胞の老化)と言ふのは、この細胞内  
質が硬くなるのである。この細胞内質は、

多糖質のから出すという事が、多糖質のから、  
やわらかくは通れやすく、栄養も運ばれる  
ものがあ、やわらかくこの二つは、拡散  
コースと言うもので、生殖腺から出て来ます。  
食物の中、ゆるゆるした物は、拡散コ  
ースが含まれてい~~る~~ます。

中華料理は、しばしば使用される、~~フカ~~の  
ヒレ、クラゲ、アワビ、フベメの菜に多く含  
まれているから、4連の身近かにたくさん  
ありま、等々とう。山いも、芋、<sup>おくら</sup>玉  
ねぎの、など毎日摂取したいです。

長い拡散コースが活性化するのは、<sup>肉</sup>細胞内  
質が、微粒子の形で、睡眠不足、  
疲労、脂肪、炭水化物の過剰摂取、便秘など  
酸欠成分（発酵物質）をためこまうに  
なるので、積極的に、これらを中和出来る、  
予備のアルカリ性（おっぱいもの、しそ、）  
心がけて食べたいです。

※ おっぱい物が予備のアルカリ性にすると  
うことで、腸内を柔らかくする事も出来るし

やる思いがありますが、アムカリ性食品<sup>に</sup>、酸化した食品  
と言うのは、アムカリ性を柔く、酸化を柔く  
と言う事は正しいです。その食品をゆかし  
た際、カルシウムと燐の比率が、1:2以  
下のものをアムカリ性食品、1:6以上を酸  
化食品と言いますが、糖分、脂肪分の多  
いものは、代謝障害から酸化食品の仲間に入  
ります。ですから、昔から朝、3枚干を食べ  
る日本の習慣は、大へん生理障にかなったも  
のと言えそうです。ただ塩分も一筋に摂取してし  
まいますので、三年以上たつたもの、又は焼  
いて塩分を分解したものを活用するとよいと  
思います。

今日の子どもは、細胞の環境をよくするこ  
とにより、細胞が老化しないように、いつま  
でも若く保つように、ということ、多量  
の干を食べるように、というお話をいたしま  
した。

干橋