



今年は残暑もないままに秋になりました。
もう少し夏を楽しみたかったという気もいたします。
暑ければ文句を言い寒ければ文句を言う。の例えようにわがままですね。急に気温が下がり日照不足もあって野菜や果物の成果が良くありません。どんなに科学や技術が発達しても地球環境を変えることは不可能で、人間の生活活動が環境を悪化させている現実をひしひしと感じます。
戦争や紛争に要する時間とお金を地球環境改善のために使えたら不幸なひとにも救われると思いますが、仲良くすることより喧嘩することばかりの政治の世界は難しいです。



【風邪の予防を始めましょう】

ちょっと前に夏物を出したと思ったのに、もう厚手の洋服を出さなければならない季節になりました。10月になっても暑い日が続く年もありますから本当に予測が付きません。

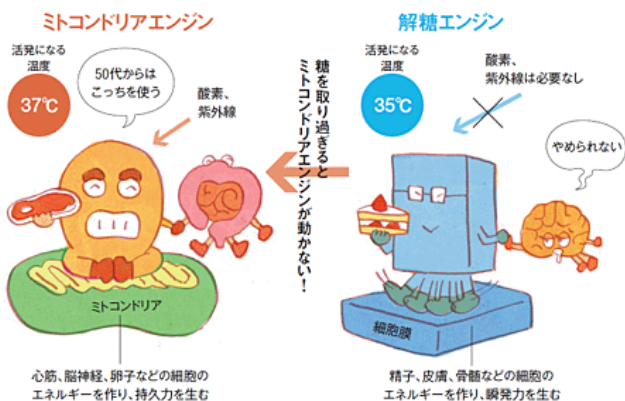
秋のアレルギーのシーズンも今年は早めに来ています。アレルゲンの飛散だけでなく気温差で症状が出る人もいますから冷えに注意しましょう。

以前から「発熱するからだ」を造ることが健康の条件ではないかと考えてきました。

最近、ミトコンドリアという言葉がテレビなどで見る事が多くなりましたが、私の大好きな組織ですからようやく陽の目を見た気がします。



エネルギーを作るエンジンには2種類ある



人間は約 6 兆個の細胞でできていますが、このひとつひとつの細胞のなかにミトコンドリアを何百、何千と持っていて、24 時間体制でタービンを回しているのです。手足の指先から脳細胞に至るミクロの細胞の中で見えない火を燃やし、熱を作り身体を温める体温を製造しているのです。この小さなボイラーに十分な酸素を運ぶことで活発な生命活動が維持されます。酸素不足は疲れやだるさ、頭痛の原因になりますし抵抗力もつきません。風邪をひいてから治療することより、風邪をひかない身体を作りませんか？まずは、早寝早起きです。秋の夜長に早く寝る

のはもったいないと思っているかもしれませんが夜が早くなったら早めに寝ることが健康の秘訣です。炭水化物は最近嫌われていますが、糖質が無いとタービンは動きませんから必要量は摂取しましょう。貧血対策もお忘れなく。鉄を含む食品やおすすめのアスリープで酸素補給をしましょう。