

ウェルネス クラブ

2024年

2月

いつまでも最上の健康を・・・
その喜びを多くの人に伝えるために

発行：株式会社 **ライフケア**

東京都目黒区碑文谷 5-4-20

TEL 03-3794-5471

ホームページ：lifecarekk.com



渡辺 充 さん

抗がん剤治療中も前向きに過ごされ、
見事な回復力です！！

抗がん剤治療中も、しっかりと適切なサプリメントを摂られ、素晴らしい結果を出され、見事に回復されました。老人会・防犯活動・仕事(少々)・書道・墨絵・童謡・スポーツクラブ・ウォーキング・旅行等々、積極的に活動なさっています。



私は、昭和7年生まれ。現在、91才です。4才の時、結核性骨髄カリエス、19才の時、結核になり喀血。しかし、生命力が強かったのでしょうか、26才で社会復帰し、家庭を持ち、家電販売店を経営。忙しい毎日でした。85才になって、時々胃痛があり、胃の内視鏡検査で悪性リンパ腫の進行性、ステージ3期と診断されました。「え～、私がガンに…?!」そこで免疫を上げるサプリメント「**L-シスチン**」「**SOD**」「**亜鉛**」「**ラクトフェリン**」「**コンドロイチン**」等をしっかりと摂り入院。抗がん剤治療でも白血球数が低下せず、抗がん剤による食欲不振も全くありませんでした。又、「**卵殻膜ペプチド**」で蛋白をしっかりと摂りましたら、アルブミン値 **4.1**、総タンパク **6.9** と下がらずかえって体重が **3kg** 増えました。抗がん剤治療でダメージを受けない様に「**16種類の乳酸菌**」「**乳酸菌555**」を摂りとても快腸でした。「**コンドロイチン**」を継続摂取していましたので、腎臓の濾過率(eGFR)もなんと **100%**と若い人の数値。看護師さんからも血管が柔らかくて立派と褒められました。「**L-シスチン**」で脱毛もなく、退院時にはかえって白髪が黒髪になりました。「**SOD**」のお陰で薬剤性肝障害もなく、ガンの“**炎症**”には「**アガロオリゴ**」「**ガンマーリノ**」「**レスベラトロール**」。抗がん剤2回目の時、**CRP**(炎症値)が **0.3** と基準値。4回目の抗がん剤が終わった後の胃カメラとPET検査では殆どガン細胞が消えていました。抗がん剤がよく効いていることに感動致しました。入院中も寝ては勿体ないと抗がん剤の点滴が終わると、筋肉強化の為に「**BCAAアミノ酸**」を摂り、院内・院外を一日 **5,000 ~ 10,000** 歩。海を見ながらのウォーキングは気分爽快でした。6ヶ月間、厳しい治療と向き合ってきた

ましたが、とてもよい医師との出会いもあり、体力も落ちず元気に退院出来ました。運転免許証更新で、前は視力低下でギリギリでしたので、今回は10日前から「**プロアントシアニジン**」を2個×2回/日摂りましたらすぐに合格。結果の出るサプリメントに感謝です。昨年11月の血液検査などの結果

血液一般	白血球	5370	ヘム鉄 2個×2回/日
	赤血球	416	
	ヘマトクリット	39.4	
総タンパク	MCV(赤血球の大きさ)	95	B12 & 葉酸
	TP	7.8	卵殻膜ペプチド
肝機能	ALP	62	
	γGTP	17	SOD
腎機能	クレアチニン	0.60	筋肉のサプリBCAA
炎症	CRP	0.33	ガンマーリノ アガロオリゴ
血糖	空腹時血糖	127	2年前より薬を中止

- *心エコー検査…40代の心臓(CoQ10)
- *脳のMRI…海馬がしっかりしている
(コンドロイチン、イチョウバコエキス、EPA、Bコンプ等)
- *胃カメラ…とても綺麗(A&E)
医師から「何も言うことはありません。立派です。」と感心されました。

「ライフケア」のサプリメントは、“**エビデンス**”に基づいて作られ、“**血液検査**”の結果から個人に必要なサプリメントを摂る事で細胞が若返ると教えていただき、実行し素晴らしい結果を出す事が出来ました。今こうして元気であることが夢の様です。あらためて感謝の日々です。私に残された僅かな時間を人の為に尽くせたらと、一日一日を大切に生きています。

“活性酸素”の原因は

呼吸する「酸素」の約2%が「活性酸素」に変化します。
しかし、下記のような条件が加わると「活性酸素」が著しく増加して
体は対処しきれなくなり、「病気」や「老化」の原因になります。

「活性酸素」の原因は、生活の中に多くあります！
できるだけ、原因を減らしましょう！



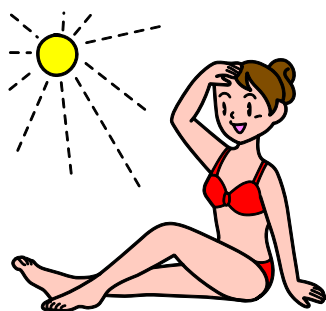
ストレス&過労



喫煙



飲酒



紫外線



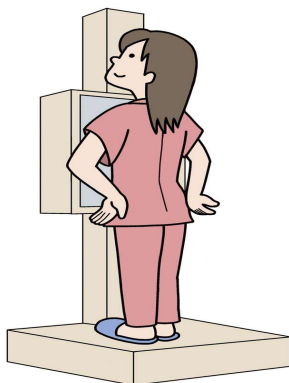
過激な運動



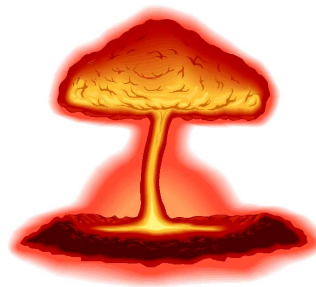
排気ガス



薬品



放射線

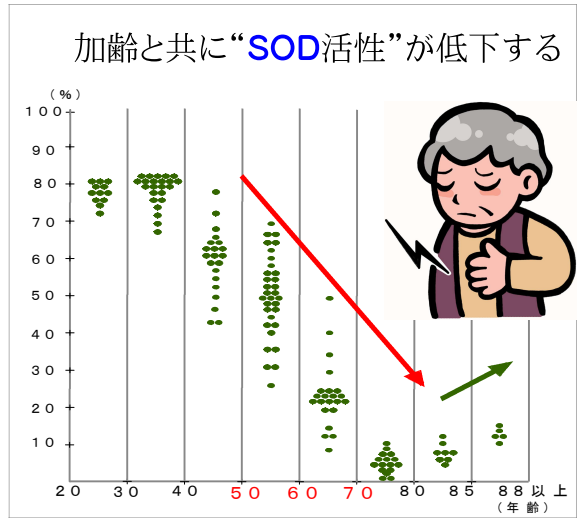


放射能

抗酸化で、降参か！？

“人生100年”のアンチエイジング対策

小学生の頃、同級生はみな同じ年に見えますが、50才を過ぎる頃から、**老化の個人差**が大きくなってきます。老化の原因は様々ありますが、共通していることは、加齢による体内の「**抗酸化酵素**」の減少があります。金属の鉄も“**酸化**”すると弱くなり壊れますが、ヒトの体を構成する**タンパク質**、**脂質**、**糖質**も“**酸化**”するとその機能を失っていきます。“**老化**”は体内の「**抗酸化酵素**」の減少と深く関係しています。例えば、皮膚のコラーゲンの“**酸化**”は**シワ**、骨のコラーゲンの“**酸化**”は**骨折**の原因です。又、癌も脳梗塞も心筋梗塞も自己免疫も糖尿病も、全ての病気の原因が「**ミトコンドリア**」で発生する「**活性酸素**」による“**酸化**”が関係していることが分かってきました。



つまり、体の「**抗酸化酵素**」が少ない人が、病気になりやすい体質といえるのです。

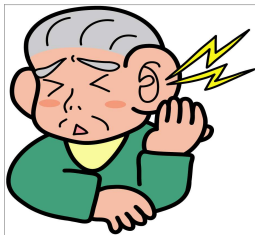
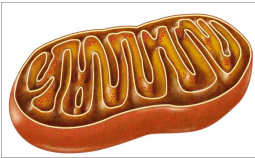
体の主な「**抗酸化酵素**」は、**SOD**、**カタラーゼ**、**グルタチオン**などがあり、順番に体内の**活性酸素**（一重項酸素⇒スーパーオキシド⇒過酸化水素⇒ヒドロキシラジカル）を消去しています。従って、体内の「**抗酸化酵素**」を増やせば「**アンチエイジング**（抗加齢）」対策ができ、「**人生100年の健康長寿**」の可能性が見えてきます。更に、植物に含まれる「**ファイトケミカル**」や「**ビタミン・CoQ10・αリポ酸・シスチン**」等の「**抗酸化物質**」を摂り、“**チーム**”で「**活性酸素**」を消去し老化を遅らせます。

活性酸素が多い場所

ミトコンドリア

体内で最も「**活性酸素**」が多く発症する場所は、細胞内にある「**ミトコンドリア**」という酸素を使うエネルギーを作る器官です。「**ミトコンドリア**」に「**抗酸化物質**」が少ないと、「**ミトコンドリア**」が破壊され、最終的には細胞が死んでしまいます。体には**37兆個**の細胞がありますが、加齢と共に“**細胞の数**”が減少する事で「**老化**」が進行するのです。⇒萎縮

年をとるにつれて耳が遠くなる「**老人性難聴**」も、耳の奥の「**内耳**」にある感覚器の細胞の“**ミトコンドリア**”が死滅して起きることを、東京大学大学院生命科学研究科の染谷慎一氏などがマウスの実験で明らかにしました。



更に、**17種類**の「**抗酸化物質**」をマウスに長期間摂取させ聴力を測定した結果、**CoQ10・αリポ酸・N-アセチルシスチン**という「**抗酸化物質**」を与えて「**活性酸素**」を減らすと、難聴が発症しないことも突き止めました。

果物や野菜由来の「抗酸化物質」

ファイトケミカル類

南仏メロン由来の「**グリソディン**」は体の**抗酸化酵素**（**SOD・カタラーゼ・グルタチオン**）の働きを高めます。「**温州ミカン**」エキス、生姜エキス末「**ジンゲロール**」、緑茶「**EGCg**」、タマネギ外皮に含まれる「**ケルセチン**」、「**スルホラファン**」を含むブロッコリー抽出物、南米ペルー原産アブラナ科植物「**マカ**」、マリーゴールド抽出物の「**ルテイン**」、トマトの「**リコピン**」など、植物由来の「**抗酸化物質**」は互いに協力して働きます。

南仏メロン



温州みかん



以上は、**総てサプリメント**で摂取できます！

「抗酸化サプリメント」を摂りましょう

「**抗酸化物質**」を摂るために、果物や野菜を毎日忘れずに摂る事は、経済的にも時間的にも大変です。そこで、「**抗酸化物質**」を総合的に摂る方法は「**サプリメント**」です。「**人生100年時代**」を健康的に生き抜くには、「**サプリメント**」の力を活用しましょう！

サプリメントは、命に対する投資です

人生で一番大切なものは何かという問いに、「健康」と答える人は意外に少ないと思います。その理由は、自分が健康な時には、意識しないで生活をしているからです。

ところが、身体に不調が現れたときに、私達は初めて意識をする事になります。

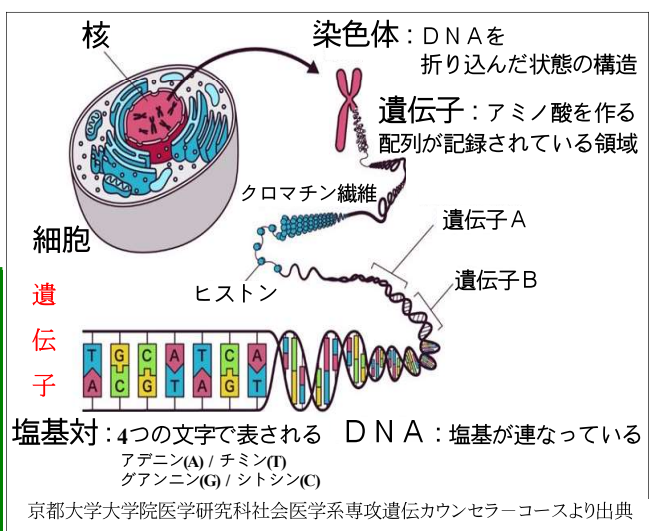
そこで、健康な時こそ、“意識して健康を維持”するための対策を立てましょう。

ヒトは、両親から「遺伝子」を受け継いでいるので、両親の健康状態を見れば自分の“将来の健康状態”を予測できます。

ヒトは、平均100~400個の“異常遺伝子”をもっています。

例えば、どちらかの親の血圧が高ければ、「加齢」と共に血圧が高くなる事が予測できます。血圧は、加齢、肥満、睡眠不足、運動不足、ストレス、飲酒などの影響を受けるので、「生活習慣」の改善も必要です。

しかし、更に進んで血圧を下げる効果や、血圧による「動脈硬化」から「血管」を守る効果がある「サプリメント」を摂取する事は、「高血圧」による将来の危険因子である「脳梗塞」や「心筋梗塞」等のリスクを下げ「健康長寿」につながります。



表紙の渡辺充さんの体験は、自分の身体への投資の結果です。

つまり、病気が発症してから「薬」を飲むより、

「サプリメント」は、様々な「エビデンス(根拠)」から

遙かに効果が期待できる病気になる前の「投資」と言えます。

手遅れにならないためにも「投資効果」を高めるためにも、できるだけ早く

健康なときに実行する事が賢明です。

お金も見返りの大きいものに投資しますが、身体に対する「サプリメント」の投資も、その成果をより確実なものにするには「知識」が必要です。

人生は1回限りです！「健康」は人生の究極の「資産」です！

「サプリメント」は、その「資産」に対する「投資」です。

そのために、「身体の仕組み」と「栄養の働き」について、

「ライフケア」の「健康講座」で学ぶことを提案します。

「健康長寿」を目指す、皆様の「生涯の財産」となるでしょう。

