



毎日飲んでいる水がカラダをつくっている

2016.12.19

水に含まれる成分は重要

21世紀になり、ヒトの遺伝子の解析が進むと、すべての病気は遺伝子（ゲノム）で発症するジェネティクスによるとされましたが、今日では生活習慣が要因であるエピジェネティクスによって決まることが解ってきました。また、カラダを構成するのは60兆個の細胞とされてきましたが、近年、この数は訂正されて37～40兆個となっています。

細胞は中も外も水で満たされています。カラダを構成している水を維持するために、良い水を飲み続け、良質な水分で細胞を満たすことができれば、病気になるにくくなります。逆に、悪い水が細胞に作用し続ければ遺伝子は傷つき、慢性疾患やガンなどの病気を引き起こす細胞へと変異する確率が上がります。水に含まれる成分は極めて重要だということです。

／いきいき元気／

／なんか体調悪いな／



なぜ水にはこだわらないの？

カラダを維持するためにヒトは毎日2.5ℓの水を飲み、その後に尿や汗として排泄します。また、水は食物とともに口から摂取され、腸で吸収されます。腸は栄養を吸収する器官であり、体内で最大の免疫器官でもあります。カラダを元気にするには腸を元気にすることで、そのための水の条件はカルシウムやマグネシウムをほどよく含むことです。カルシウムには腸の蠕動運動を活発にする働きがあり、マグネシウムは糞便を軟らかくして排便力を高め、便秘を防ぐ働きがあります。汚れた腐敗物質が腸内に長く留まることがなければ、免疫力が高まるので、病気を防ぎ、老化を遅らせることができます。

一般的に、食事を変えれば健康状態が変わり、健康を維持できることは誰もが知っています。ところが、水を良質なものに変えることを意識している人はそれほど多くありません。例えば、母親の胎内にいる胎児は90%が水分で、赤ちゃんのカラダは80%が水分です。成人になれば体重の60%が水分であり、高齢になっても50%は水分です。若さを失うとともにカラダから水分が抜けていくので、その分シワが増えます。老化とは、カラダの細胞から水分保持能力が失われていく現象でもあります。いきいきと現役生活を続けている人は水にこだわっています。水の飲み方に意識を向けるかどうかでその後の人生が大きく違ってくるのです。

水は腸から吸収され、体内に入ると、血液やリンパ液となってカラダをめぐる体循環となります。体循環によって栄養素や酸素が運ばれ、エネルギー代謝で使われた老廃物は体外に排泄されます。また、水は体温を一定に保ち、体内の浸透圧を常に正常範囲内に保つので、カラダの恒常性が維持されます。血圧や血糖値のバランスを常に一定に保つように働き、細胞内液や細胞外液のバランスを一定に保ちます。

カルシウム豊富な水を飲みましょう

つまり、水は体内を循環しながら体内機能が乱れないように、一瞬も止まることなく働き続けているのです。カラダをつくる水とは、生命を支える水です。そして良い水とは、酸素をたっぷり含み、ミネラル成分がバランス良く含まれている水です。逆に、カラダに良くない水とは、酸素を含まない蒸留水や純水、加熱沸騰させた後に冷ました白湯などです。これらの水は生理活性が失われています。

カルシウムを豊富に含む水は弱アルカリ性です。昔から世界中で酸素を含む弱アルカリ性の水は奇跡の水と呼ばれていました。この水が、病気を防ぎ、病気を治し、老化を防いで若さを維持する長寿の水として知られています。つまり、奇跡の水とはカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分を豊富に含む水であり、日常的に飲むことで健康寿命が維持されるのです。