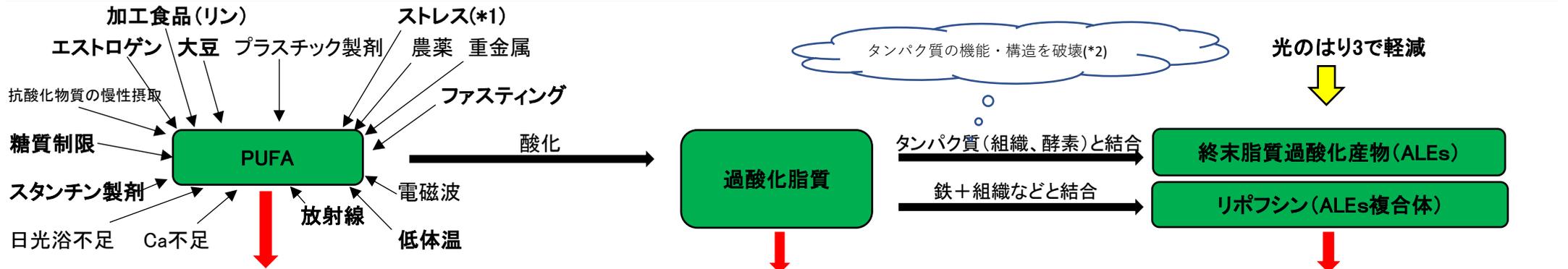


◆PUFA



- ・形態形成維持システムをシャットダウン(参考[1])
 →白血球、リンパ球等の機能低下で毒蓄積促進
- ・甲状腺ホルモン作用をブロック
 →糖代謝低下を招き致命的ダメージ[2][3]
- ・ミトコンドリア代謝障害[5]
- ・タンパク質分解酵素ブロック[5]
- ・タンパク質変性(機能消失)[5]
- ・炎症の加速[5]
- ・フリーラジカルズ(活性酸素種、活性窒素種)の産生[5]
- ・動脈硬化[15]
- ・脳内セロトニン増加(うつ病、自閉症など)
- ・筋肉の合成ブロック&分解促進
- ・インシュリンを産生する膵臓のベータ細胞破壊
 (インシュリン抵抗性も高める)

<原因>

- ・動脈硬化、シワ、シミなど[13]
- ・ガンの発生と増殖
- ・動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞
- ・自己免疫疾患
- ・神経変性疾患
- などなど
- ・糖代謝を低下させる最大物質[4]
 (ミトコンドリア、ミエリン等にダメージ)
- ・脂肪代謝促進(脂肪肝、肥満)
- ・遺伝子変異
- ・炎症ゴミ
- ・細胞障害、細胞死
- ・炎症転写因子
- ・一酸化窒素産生(ミトコンドリア機能破壊)
- ・活性酸素種、活性窒素種(細胞死を誘導)
- ・インシュリン抵抗性を引起す
- ・保護ホルモン低下
- ・ビタミンD欠乏
- ・栄養吸収障害
- ・タンパク質変性(機能消失)[5]
- ・変性タンパク質のリサイクルをブロック(神経性疾患など)

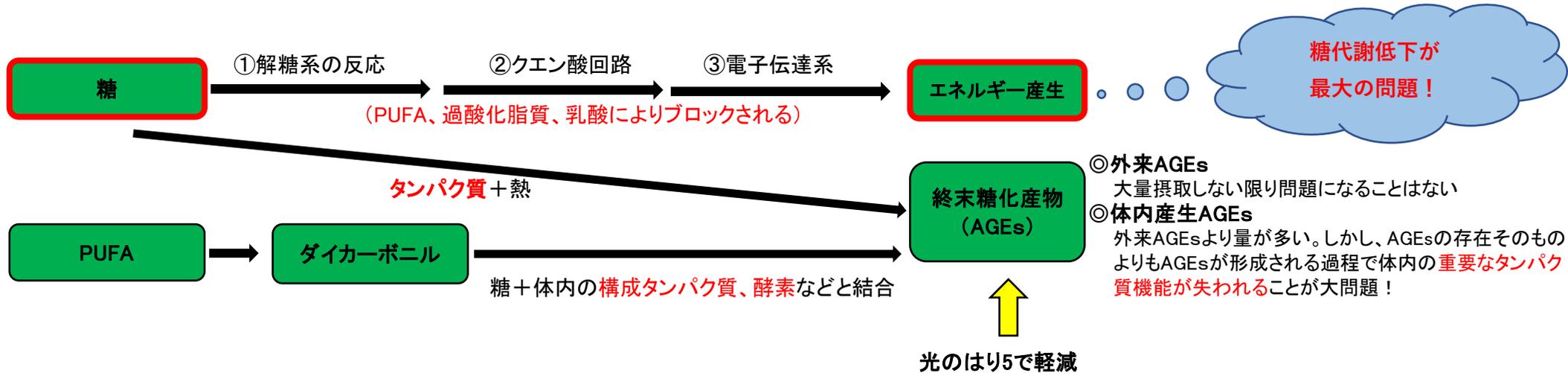
<結果>

- ・動脈硬化、シワ、シミなど[13]
- ・ガンの発生と増殖
- ・動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞
- ・自己免疫疾患
- ・神経変性疾患
- などなど

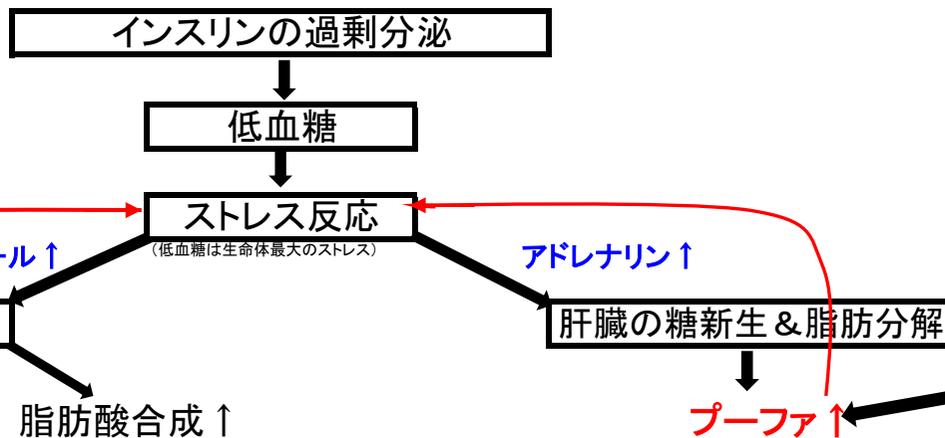
(*1) PUFAによって、コルチゾールやエストロゲンと言った**ストレスホルモン**の慢性分泌も起こります。さらに、ストレスがかかっている状態では、PUFAが**ストレスを増強**します。

(*2) タンパク質の新陳代謝は、1日で300~400グラムです。

このタンパク質が正常に形成されなければ、生命場の維持にとっては致命傷です。なぜなら、環境の変化に対して遺伝子のスイッチがオンになり、ホルモン、酵素、サイトカインなどの生理活性物質が産生されてはじめて環境に適応できるようになるからです。しかし、**タンパク質が形成されない**とその生理活性物質が産生されません。タンパク質は、まとまりのある三次元構造の体を構築する為だけではなく、人体を動かす複雑な生理機能と、その機能同士のやり取りの為に体が使う原料なのです(人体というのは事実上タンパク質製造機)。そして、タンパク質は私たちの免疫系を制御し、食物を消化し、傷を修復し、化学反応の触媒となり、体の構造的完全性を支え、細胞同士のコミュニケーションを支える他、いろいろな仕事をしています。一言で言えば、タンパク質は生命そのものなのです。

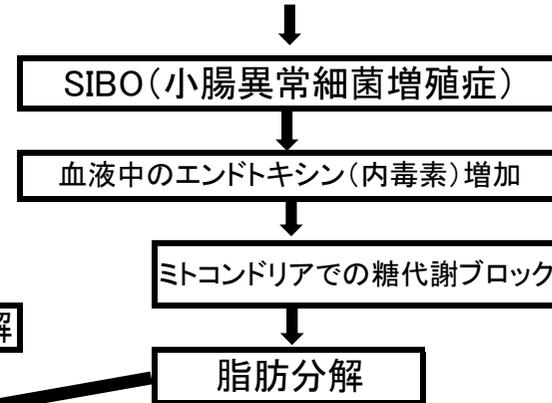


加工菓子やケーキなどのデンプン質の過剰摂取



難消化性デンプン質の過剰摂取

(未熟バナナ、食物繊維を多く含む穀物・豆類・種子類・ナッツなど)



- * 低血糖による脂肪分解のことを「リポリシス」という。
- * アドレナリン、コルチゾール、エストロゲン、セロトニン、アルドステロン、そして下垂体前葉ホルモンといったストレスホルモンはリポリシスを起こして、プーファを血液中に放出します。ちなみに、プーファは、コルチゾール、エストロゲン、アルドステロン、セロトニンといったストレス物質の細胞レベルでの産生をアップさせるのでまさに悪循環です。プーファの害悪は、自動酸化されて発がん物質の過酸化脂質を産生するだけではありません。プーファの存在自体がストレスホルモンという“暴徒”を呼び起こすのです。
- * このストレスホルモンという暴徒を抑えるのは、ビタミン類、特に脂溶性ビタミンが大変有効です。砂糖も抑えてくれます。
- * コルチゾールは、脳細胞を死滅させる作用があります。ちなみに、砂糖は、コルチゾールの合成をブロックしてくれます。
- * 「果糖」は、糖よりエネルギー代謝を高めます。プーファによる糖代謝ブロックも回避できるなど色々な効果があります。
- * 生のニンジン、タケノコ、キノコ類といったセルロースを含む食材は腸内微生物が発酵できない(エサにできない)のでエンドトキシンの発生を抑えます。