

---

# 美しく進化する人であるために

メイシア マルキュリア

---

タテ書き小説ネット Byヒナプロジェクト

<http://pdfnovels.net/>

## 注意事項

このPDFファイルは「小説家になろう」で掲載中の小説を「タテ書き小説ネット」のシステムが自動的にPDF化させたものです。この小説の著作権は小説の作者にあります。そのため、作者または「小説家になろう」および「タテ書き小説ネット」を運営するヒナプロジェクトに無断でこのPDFファイル及び小説を、引用の範囲を超える形で転載、改変、再配布、販売することを一切禁止致します。小説の紹介や個人用途での印刷および保存はご自由にどうぞ。

### 【小説タイトル】

美しく進化する人であるために

### 【Nコード】

N5912K

### 【作者名】

メイシア マルキュリア

### 【あらすじ】

美しく進化する人であるために・・・年をとらない人の秘密とは

年をとれば老化するのが当たり前と思っではないでしょうか  
よく考えてみてください、人の細胞は一瞬の絶え間もなく新陳代謝  
を繰り返しています。

細胞は日々死んでいく反面、新しい細胞が分裂を繰り返して増殖し  
ているのです。

新陳代謝とは、古いものを捨てて新しいものに生まれ変わる、生命  
活動のことです。

肌の新陳代謝は表皮にある皮膚細胞が細胞分裂をして新しい細胞が  
作られます。

その細胞がうちから外に上がっていき、最後にはアカとなってはが  
れていくのです。

理想は約28日周期で肌細胞がすべて入れ替わることだと言われて  
います。

では骨の場合はどうでしょうか、固い骨はカルシウムのかたまりに  
見えますが、たんぱく質の1種であるコラーゲンとカルシウムとで  
構成されています。

骨は成長期はもちろん、成長後も一定のサイクルで骨をつくる働き  
と、骨を壊す働きを絶えず繰り返しています。

この2つが交互に活躍することによって骨は生まれ変わっていきま  
す。

骨が生まれ変わっていく理由は2つ。ひとつは生命維持にかかせな  
いカルシウムを貯蔵庫である骨から溶かし出して、からだの隅々ま  
で送り出すこと。

もうひとつは古くなって弾力を失いもろくなった骨を再びしなやか  
で強く生まれ変わらせるためです。

約3年だからだ中の骨が作りかえられるといわれています。

このようにすべての細胞が新陳代謝して生まれ変わっているのに若

いときには若い肌や骨になり、年をとると相応の肌や骨になるのはどうしてなのでしょうか

その答えは老化です。

老化の原因は未だはつきりとは解明されていないのですが、以下のような複数の要因が考えられています。

#### プログラム説

それぞれの細胞には分裂できる限界がはじめから設定されており、その回数を迎えて分裂ができなくなることにより老化が発生するという説。分裂できる限界数は、種によってまちまちであるが、概ねその種の寿命と比例していることから現在有力な説のひとつである。

#### エラー説

細胞分裂の際に少しずつ発生するが突然変異が徐々に蓄積されていき、最終的に破綻するのではないかという説。

#### 活性酸素説

代謝によって発生する活性酸素により身体がダメージを受け、老化が発生するという説。代謝率の高い（つまり活性酸素の発生量の多い）生物ほど寿命が短くなる傾向にあることから考えられました。

本来、年は取るものではなく重ねるものなのです

取れば老化の階段へ、重ねるならば進化の階段なのです

心が認知したものを脳細胞が感知して全身の細胞に指令するのです。ですから、年を取ったと心が、認知しなければよいのです。

ではどうしたら老化の階段ではなく進化の階段へ進むことができるのでしょうか……

#### ステップ 1 刺激

毎日をタクシーで15キロ先の会社に出勤するAさん、同じ道のりを自転車を通うBさん

ふたりの10年後はどのようになるのでしょうか。

Aさんは最近あしこしが弱り痛みを訴え、運動を益々避けるようになり、病院に通い大量な薬を服用しないとられないようになってゆきます。

Bさんと言えば週末は山に登り、20歳も若い方々と共に行動してもなんともない

このように体により刺激を、習慣にすることが大切です

老化か進化かは繰り返しの習慣の結果でもあるのです。

ある日、30年風邪をひいていないと言う方に出会いました。

それから数カ月後に、20年も風邪をひいていないと言う方に出会いました

おふたりにお話を伺ったら、なんと、同じことをなさっておいででした。

それ以来わたしも実践しておりますが、かれこれ25年ほど、風邪をひいてはおりません

その方法とは

それは、水垢離です。

それは、お風呂に入ってあがる時によく温まり、洗面器に冷たい水を溜めて、そこに10秒ほど顔をつけてみます。

そしてここからは注意が必要なのですが、全身にも水をかぶるので

すると、体はどんな反応をするのでしょうか、

熱いお風呂に入れば、体は温まります。

そのままあがれば体は熱や水分を放出する働きになります、やがて時間の経過につれて体は冷えて肌は乾燥してゆくのです。

朝、布団の中でも冷えてしまうという方はこのパターンでしょう  
では、上がり際に水をかぶるとどうなるでしょう

皮膚はしまり、熱や水分の放出を止め、内部からも体温を上げる働きに変わります。

それによって、新陳代謝が活発に行なわれます。

さらに、病原菌は、熱に弱いので、体温が上がりますと病原菌は栄

えず、逆に免疫の働きが活発になり、風邪などの予防になります。また、皮膚の新陳代謝がよくなることによってさまざまな変化が起こります

乾燥肌の改善、しみやしわの減少、アトピー性皮膚炎などの改善などです。

でも、体の弱い方や心臓の弱い方は注意が必要です

いきなり体に水をかぶるのは危険ですから、まずは顔と手足から慣れてきたら、心臓の部分を手で押さえながら肩からゆっくりとかけるといいでしょう。

たったこれだけで、肌にも心体にも大きな変化が起こるのです。

そしてもうひとつは身体を若い快活な状態に適応させる為の適度な運動です。

体力が落ちてくると、心が年を取ったことを感知します。

心に悟られてはいけません

運動は歩くことが基本です、できれば早歩きか小走りくらいに、一日30分ぐらいでよいのです。

そのときに下腹をひっこめ胸を張るようにして歩きますと骨のゆがみが矯正されてゆきます。

ときおり肩を上下に上げ下げしながら首を左右に振るように歩けば、肩こりがほぐれて腰や首の症状が改善します。

それと噛む動作を加えればなおいいでしょう、左右均等に噛む動作は、全身の矯正にとてもよいのです。

そしてもっとも大切な刺激は性です、これに関してはステップ3で説明する事にいたします。

## ステップ 2 飲食

飲食は肉体を組成する元になるものです。

体は、たんぱく質にカルシウム、その他もろもろの有機物によって構成されています。

それらの源は、水と、光と、空気と、土です

そこに育まれる植物をいただき、その植物を摂取する動物の肉をいただくことによつて、人の肉体は保たれています。しかし、生きとしいけるものを殺して食べることに罪悪感を感じていることもあるでしょう。

このような矛盾を取り払わねばなりません。

本来は生けるものを殺して食べることは悪なのでしよう、がしかし現状においてそれを抜きには考えられぬものです。

生けるものを殺して食べることは、ひとつになるという事です。

動植物の働き（イノチ）が自らの命に宿るのです。

ひとつになつて共に生き共に働くことになるのです。

これは、今の自然界の摂理でもありません。

ですがこのままでよいと言つのではありません。

やがての日には殺すことなく、活かすことができますよつたと祈り、願うことが大切です。

不足しがちなカルシウム

これにはカスピ海ヨーグルトがよいでしょう。カスピ海ヨーグルトの栄養成分はタンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルなどが含まれています。ビタミンでは、特にビタミンAとビタミンB2が豊富に含まれています。

ヨーグルトはタンパク質や脂肪の一部が低分子に分解されているため、牛乳のタンパク質や脂質よりも吸収されやすくなっています。

カルシウムも乳酸と結合して乳酸カルシウムという、体内に吸収されやすい形になっています

牛乳よりもカルシウムが数倍ほども吸収できるそうです。

また、それと酢の物、生姜、にんにく、レバー、にら、紫たまねぎ、卵、唐辛子、ワイン、羊肉、太古の海の塩、梅。それと、よい水分を取ることが大切です。

酢には殺菌力があり害のある菌の繁殖を防ぐ働きがあります。

また酢に多く含まれる酢酸は筋肉中の乳酸の分解を促進するので、酢を摂取することによって体の凝りをほぐす作用があります。

生姜は古くから生薬として用いられ発散作用、健胃作用、鎮吐作用があるとされています。体温を高める働きと発汗により寒気を伴う風邪の初期症状の治療に使われたり、胃腸の冷えなどによる胃腸機能低下などに使われています。表面の皮を取り去り、蒸して乾燥させたものは乾姜かんきょうと呼ばれ、興奮作用、強壯作用、健胃作用があるとされています。また、生姜を加えた葛湯は、身体を温めて免疫力を高めるため、風邪の民間療法によく用いられています。

にんにくは古くから滋養強壯の効果があるといわれております、ビタミンB1の効果を高める成分硫化アリルが含まれており、特に豚肉はニンニクと一緒に食べるとビタミンB1が吸収されやすくなると言われている。

レバーはビタミンA、ビタミンB群、鉄分、葉酸等を多く含み、なかでも、葉酸、鉄分は造血を助ける働きがあり、貧血防止や妊婦など多量の鉄分摂取が必要な人には理想的な食べ物であるといわれております。しかし血の味がするなど癖が強く、また火を通しすぎるとボソボソした食感となるので好き嫌いがあるところでしょう。また加熱しない場合でも、レバーは腐敗しやすく、食中毒、ウイルス性肝炎の危険性もありますので生食の際は鮮度などに特に注意を払わなければなりません。加熱して食する場合にも肝臓は体内で解毒を担う臓器であることから、家畜の飼育の際に使用された抗生物質などの蓄積によるリスクに注意する必要があります。

にはにはベータ・カロチンやビタミンA、ビタミンC、ミネラルに富み匂い成分のアリシンがビタミンB1と結合してその吸収を良くし代謝機能を高めるそうです。昔より胃腸（特に下痢）に効く野菜として親しまれ、症状が重い時はニラの煮汁を飲んでも効果があるようです。種子は蕤子きゅうじという生薬で腰痛、遺精、頻尿に使い。葉は蕤白くわいはくという生薬で強精、強壯作用があるそうです。

紫玉ねぎは野菜の中で最も糖質が多く、果糖、ブドウ糖、シヨ糖が

ほぼ同量ずつ含まれます。糖類はほとんどがエネルギー源として消費されます。カリウム、亜鉛、リン、ビタミンB1、B2、Cなどを含みます。特筆すべき成分は、玉ねぎの刺激成分である硫化アリルなどのイオウ化合物です。硫化アリルは非常に揮発性の高い成分で、玉ねぎを切った時に涙がでるのはこの成分が原因です。硫化アリルは加熱すると非常に糖度の高いプロピルメルカプタンという物質に変化します。玉ねぎを加熱すると甘くなるのはこのためです。硫化アリルは動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、血栓ができにくくする作用があります。最近よく言われる「血液がさらさら」というのはこの効果です。この作用で、高血圧、糖尿病、動脈硬化、脳血栓、脳梗塞などの予防に効果があります。

硫化アリルはビタミンB1と結合してアリチアミンとなることで体内にビタミンB1を長く留め、ビタミンB1の吸収を促進するはたらきがあります。ビタミンB1は、糖質を素早くエネルギーに変える栄養素で、不足すると、疲労、食欲不信、不眠、イライラなどの症状がおこります。ビタミンB1を多く含む食品は、豚肉やハム、かつお、大豆などで、これらと一緒に料理すると上記症状の予防に効果があります。

硫化アリルは、胃の消化液の分泌を高め、胃のはたらきを改善し、食欲を増進させる作用があります。硫化アリルには強い殺菌力があります。辛みの強い玉ねぎほど傷みにくく、病害虫に強いのはこのためです。

唐辛子にはビタミンAとビタミンCが豊富なことから、夏バテの防止に効果が高く、また殺菌作用があり食中毒を防ぐとも言われます。特に暑い地域で多く使われています。

赤ワインに豊富に含まれる「ポリフェノール」を摂取すると、動脈硬化や脳梗塞を防ぐ抗酸化作用、ホルモン促進作用が向上すると言われています。

羊肉は中国の薬膳では体を温める食品として珍重され、モンゴルで

は冬の貴重なビタミン源とされてきました。体脂肪を燃焼させるカルニチンのほかに、ビタミンAやB群、さらに亜鉛や鉄分が多く含まれ、中でもビタミンB2、亜鉛は精神安定効果や貧血防止に、B群はアトピー性皮膚炎にも効果があると言われています。現代人が抱えているストレスやお肌の悩みにも、羊肉は効果があります。水は健康体の維持や自然治癒力を高めるためにも欠かすことのできない大切な働きをしております。水分不足は諸病を引き起こす原因ともなるのです

成人の場合、体重の60%を水分が占めるので、体重70?の成人で体内に42リットルの水分があることになります。体内の水は体温調節による汗、さらには尿や呼吸により体外に排出されます。

1日に2〜3リットルの水分が出るとして、これを飲料水や食物から補給してやらねばなりません。水分が極度に不足すると、脱水症を起こし、血液が十分流れなくなり、固まりやすくなって脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなります。さらには胆石症、尿路結石症、高尿酸血症、高脂血症、動脈硬化、高血圧なども、水分摂取量が減ること、罹患率が高くなるといわれています。

注意しなければならぬのはコーヒーやお酒を飲んだときに起こる利尿作用。特に寒いときは体が残り水分を欲しがらず、コーヒーやお酒も水分を取っているのと同じく感じてしまいます。そうして利尿作用で血中水分量が減っているときに朝起き掛けのトイレやお風呂に入ったときなどに起こる急な血圧の変化のときに罹患率が高くなるのです。尿として体外に出た分より多目の水分を補給することが必要なのです。起き掛けのトイレの前に、一杯のお茶や水を取ることをお勧めします。

暑い日に炎天下で汗をかけば、血液粘度が高まり脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす例も多く報告されております、水分補給をおろそかにするのは体には大変危険なのです。

### ステップ 3 性

これに關しましては、オーガズムは進化するをご参照ください。

## PDF小説ネット発足にあたって

PDF小説ネット（現、タテ書き小説ネット）は2007年、ルビ対応の縦書き小説をインターネット上で配布するという目的の基、小説家になるうの子サイトとして誕生しました。ケータイ小説が流行し、最近では横書きの書籍も誕生しており、既存書籍の電子出版など一部を除きインターネット関連に横書きという考えが定着しようとしています。そんな中、誰もが簡単にPDF形式の小説を作成、公開できるようにしたのがこのPDF小説ネットです。インターネット発の縦書き小説を思う存分、堪能<sup>たんのう</sup>してください。

---

この小説の詳細については以下のURLをご覧ください。  
<http://ncode.syosetu.com/n5912k/>

---

美しく進化する人であるために

2011年1月9日06時34分発行