



ホルミシスの素晴らしい効能

ホルミシスとは微量放射線のことである。放射線はとかく悪く言われているが、微量ならむしろ強く健康を促進するということは、1982年アメリカで、トーマス・D・ラッキー博士によって証明された。

ラッキー博士はNASAの要請で、1970年頃、宇宙線(放射線と同等)が大量に(地球上の300〜1000倍)存在する大気圏外に行つて何か月も調査して帰つて来る宇宙飛行士の健康の調査を行った。「宇宙線が人間の健康をどのくらい損ねるか」がテーマだった。当時は、放射線は微量でも怖いと思われていたため、宇宙飛行士たちもきつと健康を害しているだろうというマイナスの考えがNASAにはあったからだ。

ところがどんな宇宙飛行士も、みな元気になって帰ってきた。しかも健康そのものだった。検査データも全て正常だったし、みんな若返っていた。さらに言えばみんな長生きですらあった。

ラッキー博士は、この事実に驚いて10年の歳月をかけて微量放射線と健康の関係を、小動物を使って調査したのであった。1982年にD・ラッキー博士とてつもない発表を行った。

微量放射線は人間を健康にし、若返らせ、長寿にする」という内容であった。

具体的言うと次のことである。

- ① 免疫機能の向上
- ② 身体の活性化
- ③ 病気の治癒
- ④ 強い体を作る
- ⑤ 若々しい体を保つ、というものだった。さらに
- ⑥ 鎮痛効果
- ⑦ 抗菌効果、抗カビ効果、も付け加えた。

ラッキー博士はこの微量で健康になる範疇の放射線のことを「ホルミシス」と名付けた。

ホルミはホルモンと同義語で、ギリシャ語で刺激するという意味であった。この発表は画期的だったが、今までの微量でも放射線は怖いという定説と真反対な発表なため、世界中は大騒ぎになった。

当初、学者は誰も信じなかった。しかしそのうち日本の服部禎夫氏をはじめとして多くの学者が追試実験を行った結果、ラッキー博士の発表は嘘ではなくその通りだと言われはじめた。

1989年には「放射線ホルミシス委員会」が発足した。このホルミシス委員会には、世界中の学者が次々と参加した。そして全世界中で何千もの追試実験が行われた。

そのどれもこれも微量放射線(ホルミシス)は人間を健康に導くという内容ばかりであった。

ちなみに、1〜100万マイクロシーベルトまでは、ホルミシスの範疇である。

ホルミシスが人間を健康に導く3つの効果

ホルミシスは大きく言って、次の3つの効果がある。

- ① 抗酸化力
- ② HSP効果
- ③ デドックス

①についてはビタミンCのなんと1万倍以上の抗酸化力が証明されている。②のHSPとはヒートショックプロテインのことで、人間は体温が37、5度以上になると出て来て破壊したタンパク質を修復するのがHSPだそうだ。人間は体温が低めだとガン細胞は強く繁殖する。特に35度では最悪だ。それゆえ36、5度に保っているのだが、治療としては37、5度以上にしたい。そこで使うのがホルミシス付きサウナだ。このサウナに入るとHSPが出る程、体温が速やかに上昇する。その結果HSPが多く出て壊れたタンパク質を修復する。その時提示抗原となり、NK細胞が強烈に出てガンなどをやっつけるのだ。それゆえ、これ程ガン治療に良いサウナ風呂もないとなる。いわゆる普通のサウナで出る汗は「塩」と「水」しか出ない。その理由はα線しか出ず3mmしか入らないためである。ところがホルミシスサウナは凄い。100cm以上も通過する。β線γ線が多々出ているため、重金属カドミウム、ヒ素、鉛、ニッケル、アルミニウムその他も汗となって外に出てくる。つまり、③のデドックス(毒の排除)に最適なものホルミシスサウナだ。

ホルミシスの効果

適量の放射線を浴びた場合、生体によい影響があるという報告が示す様に低線量の放射線すなわち低線量ホルミシス効果やその機能がクローズアップされ、治療の分野でも幅広く応用され始めた。

効果や機能についてまだまだ未知数だし、微量でなく大量の放射線を浴びれば、ダメージを受けるがそれはあまりにも強過ぎるからで、ホルミシス(1〜100万マイクロシーベルト)の範疇なら、むしろ健康になることは、いまや判明している。疫学的には地球上で自然放射線を多く浴びる土地に住む人のほうがガンにかかりにくく、寿命も長い。

