

No.204

腸内快覧板

7 2017年
AUG.発行所/おなかいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051ドロドロ血液・
ベタベタ血液は注意!

元氣満まん堂 箕浦将昭

暑中お見舞い申し上げます

暑さも本格的になり、これから益々厳しさが増してきます。皆様におかれましてはご健勝の事と思います。

今年も熱中症に注意が必要な季節になってきました。総務省消防庁のまとめによると、六月〜九月にかけて熱中症で救急搬送された人の数は多く、平成二十六年は若干低くなったものの、約四万人が救急搬送されています。

熱中症が起こる主な原因

熱中症が起こる主な原因は、体内のミネラルと水分の不足。夏は、体温も上昇するので、体温を下げようとして、汗と血液を皮膚に集めます。その時に水分と大量のミネラルも失われます。水分やミネラルが不足すると、血液がドロドロ状態になり、血液の流れが悪くなります。そのため皮膚に血液を集めることができず、熱を放出しづらくなり、熱が体内にこもり熱中症にかかってしまいます。更に、体は体内のミネラル濃度を一定に保つために血液量が減り、血液による脳への酸素供給が不十分となった結果、めまいやふらつきを引き起こすのです。

血液ドロドロは心筋梗塞や脳血栓の恐れ

血液がドロドロしていると、血液の中にかたまりができ、たまりが血管壁を傷つけたり、血管を詰まらせたりすると全身の器官や臓器の機能低下を招いて心筋梗塞や脳梗塞などの症状を発症させる恐れもあります。

ドロドロ血液のもう一つの要因

ドロドロ血液の原因の一つは腸内悪玉菌が多いために、

たんぱく質分解がきちんとできず、体内でろ過されずに、血液の粘度が上がったために起こります。体内でろ過されると、血管壁から脂肪酸やアミノ酸などの養分が出ていき、筋肉細胞に入り、エネルギーや色々な組織になります。分解されずに大きな分子（悪玉コレステロール）のまま血液の中に入り込むと、血管壁を通れないため、ドロドロした血液になり体に悪影響を及ぼします。

このように栄養分の分解不足が更に増えると粘性が強まり、「疲れやすい」「集中力の低下」「冷え性」などの症状を訴えながら、5年〜10年すると取り返しのがたない病気を発病することになります。

血液ドロドロの状態を夏を迎え、悪い状況に陥ると熱中症にかかるリスクは大きくなります。血液サラサラにしておくことは、熱中症の予防に非常に効果的となります。

熱中症対策として

熱中症対策にはミネラルの定期的な補給が必須です。ミネラルの補給は、血液内に吸収されたときにしか効果がありませんので、一時にまとめて補給を行うよりも少しずつ

熱中症
予防

毎日継続的に摂ることが大切です。

意外に知られていないことですが、熱中症は発生した当日の水分不足から起こるのではなく、数日前からの水分とミネラル不足が原因で発生するのです。ですから、常日頃から十分なミネラルの補給を心がける必要があるのです。熱中症への耐性獲得には2〜3カ月ほど掛かりますので、日常的なミネラルの補給は非常に大切なことです。

ミネラル補給と腸内善玉菌補給はバランス良い食事から

日常的なミネラル補給はバランスの摂れた食事から、特に野菜や海藻類を意識して食べる事で補われます。また、発酵食品などもしっかりと摂りましょう。忙しい方や偏食の方にはサプリメントを上手に利用するのも良い方法です。これから益々暑くなりますので、くれぐれも熱中症にはご注意ください。

長寿雑学

自律神経の乱れを招く要因

酸性腐敗便

横田良助 横田貴史

生活習慣病は生活の改善で予防可能といわれ、医学が飛躍的に進歩しているにもかかわらず、今も増え続けています。

こうした現状の根本原因を解明したのが医師横田貴史先生の父上、横田良助医学博士です。横田良助博士は、多くの慢性諸病の元は「酸性腐敗便の産出・吸収」であることを突き止めました。

酸性腐敗便とは

酸性腐敗便の「酸性」とは酸性・アルカリ性のことであり腐敗便とは文字通り腐敗した便のこと。
つまり酸性腐敗便とは、腸内が強く酸性化した状態において腐敗した残渣のことです。

健康は腸の環境をいかに整えるかであるというのが、世の中でも定説になりつつありますが、実際はヨーグルトなどを摂ればよくなるのではなく、腸内を腐敗させてしまうような酸性化する食べ物を食べないことがまず大事だといわれます。つまり「肉」「脂肪」「乳製品」など体内を「酸性化」させ、腐敗物を溜め込む食品の回避が大事です。また食べ過ぎ



顧問 堂学術 満まん 佐々木 俊雄氏



ぎないことも大事だと思われれます。

有害物質アミンの産出

酸性腐敗便中には有害な物質が極めて多量産生されます。中でもその害の主体を成すものは「アミン」と呼ばれる物質です。

タンパク質が正常に消化された場合には、アミノ酸にまで分解されて始めて、腸からの吸収が可能となります。しかし、食事をして何らかの原因によりたまたまその消化が十分に行えない状態に陥った際には、小腸から大腸にかけての部位で腐敗・醗酵が行われるようになってきます。

その際、腐敗の度合いが高度になると共に、悪臭のある様々な強い酸性の物質やガスが多量に産生されるようになります。

その結果、腸内の酸性化が生じます（平時の腸内のpH値はほぼ中性）。そしてついには、腸内のpH値が2.5〜5.5という強い酸性状態となり、このような条件下で更なる高度の腐敗が生ずると、不消化残渣中に含まれるタンパク質のアミノ酸が、腐敗菌（大腸菌など）の持つ酵素の脱炭酸作用によって、アミンと呼ばれる物質へと変化するのである。

アミンは組織障害作用を持つ物質

「アミン」には様々な種類のものがありますが、酸性腐敗便の正体はタンパク質由来のアミン類です。こうして産生されたアミンは、体内で生ずるあらゆる物質中で最も強力な血管収縮・痙攣作用及び組織傷害作用を持ち、「交感神経類似アミン類」とも呼ばれています。

最強の交感神経類似作用を持つ代表的アミンとしては、チラミン、ドーパミン（オキシチラミン）があり、交感神経類似物質の代表的な物質としてはアドレナリンが知られています。

タンパク質性アミンは脳内にもごく微量存在し、神経伝達物質として働くことが推定されています。

命にかかわる急性発作はアミンが関係

心筋梗塞や脳血栓などの急性発作を起こすタンパク質性アミン類の量は、脳内に常在する量に比べ、るかに桁違いの多量なのです。つまり、心筋梗塞や脳血栓などによる発作と呼ばれる急性症状は酸性腐敗便のタンパク質性アミンが一度に大量に産出されて体内（血液中）に吸収されることから起こり、またガンや老化、多くの生活習慣病は軽度の消化不良によって産出される少量のタンパク質性アミンによって障害が繰り返されることの累積的な影響によるものなのです。

酸性腐敗便は悪臭を放つ下痢便の滞留

酸性腐敗便は分かり易く言うと、下痢便とほぼ同じなのです。体の機能が正常であれば大量の腐敗産物産出の際には下痢が自然と起こり、健康や生命が守られるようになっていくのです。逆に言えば下痢便をすみやかに体外に排出できないと、生命や健康が損なわれるのです。

例えば、便秘が続いているところに、高度消化不良を招く原因が加わった場合や、さわめて多量に酸性腐敗便の産出される事態が生じた場合には、酸性腐敗便の体外排出が物理的に困難になります。心臓発作と脳卒中の両発作はトイレや便意を催してトイレに行こうと立ち上がった途端に起こることが多いと分かっています。

便が直腸に溜まり便意を催した時には水分と共にタンパク質性アミンなどが強力に吸収されます。肛門付近から吸収された場合には、一部は解毒器官を通らずに皮下静脈を介して直接心臓に行くので有害なのです。



達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

ありがとう

高野山真言宗持明院住職 吉住 大慈

「お母さん、お坊さん来たー！」

ある日の法事、訪ねたお宅で出迎えてくれたのは子供であった。黒くて坊主頭の珍客を、上がっていいよと仏壇まで案内してくれた。仏間にはさらにたくさんの子供たち・・・読経をはじめたら、お母さんの小さな怒号が響く。

「静かにしなさい！ジツとしなさい！」

お経を読んでいても、外野の声は坊さんによく聞こえている。法事の雰囲気は子供たちに気の毒だなあ・・・いつもそう思う。そこで読経後の法話を子供たちに聞いてもらおう事にした。

「ねえ、みんな。反対語って知ってる？」

「前」の反対は？「後！」黒の反対は？「白！」子供は正直に答えてくれる。

そして問うた・・・「ありがとう」の反対語は？・・・「わからーん！」

本当に子供は正直だ。（笑）ちよつと間をおいて別の子が答える。

「ごめんなさい？」・・・いい答えだなあと感心させられた。

別の機会に同じ質問を子供にしてみたら「ありがとうの反対は、どういたしまして！」という答えが返ってきた。

古代ギリシャの哲学者プラトン曰く、「真理は子供の口から出る」という。

子供の言葉に気付かされる事も多い。さて、ありがとうの反対語、正解は『当たり前』である。ありがとうは有る事が難しいと書く。簡単ではない事をして頂いた御礼の言葉なのだ。人が当たり前前に食べて笑って暮らしている事は、実は当たり前前ではない。今日法事で拝んだ仏様も生きていた。

人は常に移り変わっていく、今生きて暮らす事は、とても有り難いなんだよと子供たちに語った。子供たちは「わからーん！」と笑って走り去ってしまった。当たり前前の子供の反応がありがたい。



合掌

商品紹介

おなかいいきき健康法 ベーシックセット

A セット

「元氣の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。
「おなかいいきき健康法」のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品ミネラル・微量元素たっぷり
元祖元素
かん そ げん そ

納豆菌加工食品

元氣
なうときな

元気満まん堂の商品購入には2つの会員システムがあります。

あなたに合った良い商品こそ継続が大切です。

定期お届けで注文忘れがありません

元気満まん堂 会員 (入会金 無料)

- 会員特典
- 1) 定期的ですので、継続的に飲むことができます。
 - 2) 6ヶ月継続購入すると自動的に2,000円獲得。
 - 3) 健康に関する様々な情報がお手元に届きます。

いつでも好きなときにご注文

元気満まん堂 フリー会員

- 会員特典 「注文書兼フリー会員申込書」に必要事項をご記入頂ければ、いつでも「おなかいきいき健康法ベーシックセット」をご購入頂くことができます。

伝言板



ご案内

会員さんの伝言掲示板

腸内環境が整っていると実感

兵庫県 見野宮様

最近テレビなどで盛んに腸内環境とかフローラとかいう番組がありますが、それを見て感じたことは自分の腸はしっかりと整っていると改めて実感しています。というのも、ウンチはしっかり毎日あります。食事美味しく、バランスよく食べ、毎日の不足分を補うためにAセットを飲んでるからです。安心感がある為、ストレスもすぐに解消できます。この5年間は病気をしたことはありません。これからもこの良い状態を崩さないようにしたいと思います。元気がとれます。



食後の果物は毒素を発生させる

「朝の果物は金、昼は銀、夜は銅」という諺がありますが、果物を食べるなら朝が良いとされています。

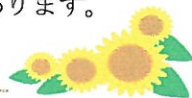
通常、果物は口をさっぱりさせるためにデザートとして食後に出されることが多いです。しかし、一番効果的な食べ方は食前や食間なのです。なぜなら、果物を食後に食べるとすでに胃の中に入っているたんぱく質や炭水化物に自らの消化を妨げられてしまうからです。

果物はそれ自体が酵素を持っている為消化されない状態で長い時間胃に止まると腐敗してしまう危険があるからです。

食べ物が腐敗すると、毒素が発生します。毒素は毒素分解する肝臓に負担をかけ、更に分解しきれない毒素は皮下脂肪にたまりまします。

体内環境、腸内環境が悪化し、肌荒れや、風邪、胃痛、胸やけ、下痢、便秘など様々な悪影響を及ぼす恐れがあります。

食後のフルーツを食べた後ゲップがでてしまうという方は、胃の中で醗酵されたフルーツから出たガスが原因ということがあります。



お知らせ

- 元気満まん堂ベーシックセットお買い上げの方は送料はすべて無料です。ご希望の方はTELまたはFAXで元気満まん堂までお申し込みください。



お願い

元気満まん堂では、元気満まん堂商品（各セット）のご愛用後の体験談の寄稿を募集しております。なお、体験談をお寄せいただいた会員様には、お礼と致しまして、粗品を送らせていただきます。何卒よろしくお願い致します。

編集後記

各地域で雨による被害や夏は涼しいと定番の北海道でさえ30度を超え、近年の自然現象は意表を突かれます。これから益々暑さは増していきます。夏は暑さに負けないよう各地でイベントがたくさんありますね。お祭りや花火大会などで夏の暑さを吹っ飛ばしましょう。

あなたの健康応援団

元気満まん堂

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル



0120-49-9993

URL...<http://www.manman.co.jp/>