

No.63

腸内快覧板

10 Oct.

発行所/おなかいきいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051

●箕浦社長

腸内細菌と私より No.22

◎血液は体細胞に

昔、血液は骨髄でつくられていると思われていましたが、最近では、骨髄でつくられる血液は全体の20%、あとは腸壁でつくられ、血液が母乳に変わるように、体細胞(腸壁)が血液に変わり、血液が体細胞に変わると、互いに変化し合っているともいわれています。弱った細胞や病気に加かった細胞は死に、きれいな

血液が健康細胞に生まれ変わり、元気な腸壁細胞が血液へと健全な組織によみがえります。

毎日の食生活の中で緑黄色野菜をたくさん食べ、心穏やかに腸内細菌(善玉菌)に心配りをするならば、きれいな血液ができて健康でいられるのです。アルファルファはクロロフィル、キサントフィルと、葉緑素がいっぱいです。健康は日々の努力の積み重ねです。

◎胃腸状態を改善する

最近の研究で、人体が吸収するイオキシンははじめとする化学物質の影響を最小限に食い止めるのに、発酵食品がとても体に良いことがわかってきました。

大豆を発酵してつくる納豆も、その一つです。納豆は、大豆製品の中でもとくに健康に良いといわれている食品の一つです。納豆菌は胃腸の状態の改善や便秘にもよく効くといわれていますし、消化器系の病気の予防や二日酔いにも効果があ

ることが知られています。

日本でも古くから知られている納豆菌の効用ですが、その納豆菌の正体については、あまり知らされていませんでした。最近の研究でもまだ未知の部分が多く、腸内の病原菌を排除し、一方では善玉菌を増やす手助けをすることがわかっています。納豆菌は、内生孢子(芽胞)を持つ自然界でも最も安定しているといわれる細菌種です。納豆菌をたくさんとる人の腸には、乳酸菌などの善玉菌が増えることがわかっています。

◎ガンの抑制効果および

血圧降下作用

1983(昭和58)年、横浜市立大学医学部細菌学教室田所一郎教授のもとで、マウスにガン細胞と納豆菌を同時に腹腔内接種した17匹と、ガン細胞のみを接種した納豆菌非投与の17匹の生死を35日間観察したデータがあります。

納豆菌非投与群では細胞移入後5〜6日頃より腹部が膨隆し始め、

12〜16日間で全マウス17匹が死亡、これに反し納豆菌投与群では15〜16日頃より腹部が膨隆するマウスも観察されましたが、21〜28日にかけて6匹のマウスが死亡しただけで、11匹は観察終了35日までガン細胞が生着することなく生存したとあります。(使用菌株ナットウ菌はB株)

また、金沢大学でも同じような実験があります。1967(昭和42)年、金沢大学の亀田博士は、両足の付け根にガン細胞を移植したハツカネズミの片方の足にだけ、納豆菌を注入してその後のガンの発達を観察したところ、納豆菌を注入しなかった足にはガンが発生していましたが、注入した方にはガンはなく、あったとしても半分以下の確率でした。当時、このことが新聞に発表されて大きな話題となりました。納豆菌がどんなメカニズムでガンを抑えるかについては、不明な部分がありますが、ガンの抑制効果があることは間違いないようです。

細菌雑学考

56


 満まん堂学術顧問
 佐々木 俊雄氏

引き続き体温免疫力の抜粋を紹介し
ます。

第四章 血流不足が慢性疾患をつくる

腰痛は薬を使うから治らない。多くの人は年のせいで軟骨がすり減っているのだから仕方ないとあきらめているかも知れませんが、じつは消炎鎮痛剤の使用にあります。

腰痛や膝痛のスタートは、少しハードに動いた後に休んだときです。筋肉を激しく使うと、乳酸などの疲労物質がたまりまます。すると血流が悪くなるので、改善しようと血管を拡張させる物質が増えます。この物質(プロスタグランジン)は発熱や痛みを起こす物質なので、赤く腫れたり痛みが起こります。即ち疲労した筋肉を元に戻そうとする自然治癒力が働いている証拠です。痛みを止めてしまう消炎鎮痛剤はこ

の物質の産生を阻害して血管を閉じてしまう薬です。となると血流が改善する訳もなく、修復が出来ず痛みが続いてしまうのです。

消炎鎮痛剤も一時的に使用する程度ではそれほど問題ありませんが、だらだらと使い続けるのはよくありません。副作用で胃が荒れ、顆粒球が体全体が増えてしまうために、全身のあちこちの組織が破壊されて炎症が起こる可能性があります。病気の初期の痛みがひどいときだけ使用するようにしてください。

では慢性的な腰痛や膝痛にどう対処すればよいのでしょうか。

治療法は簡単です。修復のために血液をほしがっているからです。入浴などで体をよく温め血流を出来るだけよくして自然の修復作業を助けてあげ、痛まない程度に軽い運動をして筋肉を強化してやることです。なお、コルセットは体を締

め付けて血液循環を阻害してしまいます、使用は止めた方がいいでしょう。

四〇歳代、五〇歳代の男性に起きやすい五十肩は原因不明といわれ、消炎鎮痛剤で対処して自然に治るのを待つのが一般的です。

しかし本当の原因は何時も片側だけを下にして寝ているために、肩の関節や腕が圧迫され血流が悪くなり関節の組織に支障を来して、腕が上がらなくなるのです。出来るだけ仰向けに寝ることを心がければよく、目が覚めて横向きになっていたら仰向けに寝るようにして、お風呂に入って血行を良くしてあげれば治りも早くなります。

女性には閉経前後から様々な更年期障害の症状に悩まされることが多くなります。更年期障害の背景にあるのは血流障害です。最近では女性ホルモンの問題と言うより、更年期の年代に多いストレ

スが大きな原因になっているだろうといわれています。

ホルモンにしてもストレスにしても、交感神経が優位になって血流障害が起きているのですから、体を温めて冷えから身を守ることが対策の第一になります。冷え対策とともにストレスの軽減に努めることが、症状を改善して快適に過ごすための最善の方法です。

女性ホルモン補充療法も決している方法ではありません。女性ホルモンもステロイド剤同様にコレステロールと同じような物質なので、外から補充していると酸化したコレステロールがだんだん体内に蓄積され、長期的には発癌や老化を促すことになるので勧められません。ホルモンという自然のものを外から強引に与えると、体のどこかがいざれ破綻を来すのは間違いありません。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

「蚕哉(いやみ)」

姑や小姑の『いやみ』に、気分が悪くなる。と嘆き、「近所との付き合いでも、あるいは会社の上司や同僚から、執拗なほどに…。私はそんなに、忌み嫌われる人間なのですか？」と、まだ若い奥さんから、相談された。

『いやみ』ってのは、漫談で「シエー」驚いたボーズが有名だったキャラクターを思い出すが、同名の妖怪がいる。後姿は美人で、前に廻って顔を見れば、皺くちゃのみすばらしい爺さんだとい…。『今昔百鬼拾遺』には、『否哉』として出ている。
銀座なんぞを闊歩する、後姿にときめくような女性が、振り返った顔を見て、がっかりすることがある。あまりに期待が大きすぎると、現実を突きつけられる仕儀となる。

まして、くたびれた、いやらしい爺さんの顔だったら…。考えても気色が悪くなる。

優しい姑や小姑、親切的な近所の人、理解してくれる上司や同僚などと、期待するから、がつくりする。後姿に期待しているみたいなので、振り返った顔に、気落ちしても始まるまいと、答えておいた。ちよつと乱暴な答えかなとは、思ったが…。

高速道路のサービスエリアの、男性の小便の列に、どう見ても女性が用を足している後姿に、目が点になつた。彼？が、身震いして振り返つたら、剃り跡の青い『おかま』さんであった。これも「いやみ」なのかも知れない…。

合草

商品紹介

ニンニクパワーがプラスされたCセット！

Cセット

合計12,600円
(本体12,000円)



アルファルファとニンニクのWパワーで体に喝!!

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・食 薬 素 たつ ぶ り
元祖 元素
か あ ー つ !



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なうときな



2005年 会員制度のご案内

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) 6ヶ月継続購入すると2,000円獲得。
 - 2) エコシールを6枚集めると2,000円獲得。
 - 3) 2人以上会員を紹介することで感謝ポイントが貯まり、各種ボーナスを受け取ることができます。

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、いつでもご入り用の時に「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

糖尿病の方へお得情報！

愛媛県四国中央市のしんとう内科医院長井上徹先生は血糖値の高い患者さんへ『酢たまねぎ』を勧めています。(民間療法)
酢たまねぎは、スライスしたたまねぎを蜂蜜入りの酢に漬け込んで作ります。

<食べ方>

たまねぎ半個分の酢たまねぎを、1日3回に分けて毎日食べてください。たまねぎ半個分を3食に分ける食べ方がポイントです。

<材料>

たまねぎ 中 1個(約200グラム)
酢 大さじ5杯
自然塩 少々
ハチミツ 大さじ1杯半(23ml)

<作り方>

たまねぎは薄皮をむいてスライスし、1時間ほど放置する(あるいはラップをして電子レンジで15秒間加熱する)
鍋に酢と自然塩を入れて火にかけ、人肌(35~40℃)に温まったら火を止める
にハチミツをいれて溶かし、さらに のたまねぎを加えてよく混ぜ合わせると出来上がり
密閉容器に移してふたをし、冷蔵庫に入ると1ヶ月は保存できますよ！(〆)

おなかいきいき健康クラブからのお知らせ

ちょう元気なときの納豆菌!!

納豆菌はどれも同じではありません。元気満まん堂の納豆菌はここが違う！

1. 血栓を溶かす酵素ナットウキナーゼを含んだ生きた納豆菌。
2. 血液の流れを良くする。
3. 腸内細菌叢のバランスを整える。(乳酸菌やビフィズス菌を増やす) (便秘、下痢の改善)
4. 生きたまま腸にたどり着く。
5. ビタミンK、B1、B2、B6、B12、ニコチン酸、パントテン酸、葉酸、ピオチンを作る。
6. NK細胞に働きかけ、免疫を強くする働きがある。
7. 大豆成分は入っていませんので、大豆アレルギーの方でも安心。
8. アルコール代謝の促進 二日酔いの防止
9. 骨粗鬆症の予防
10. 腸内の悪い菌(腐敗菌や病原菌)を抑える。0-157も抑制(黄色ブドウ球菌、赤痢菌、チフス菌などの繁殖も抑えます)
11. 腸内でたくさんの種類の酵素を作る。(デンプン分解酵素、たんぱく分解酵素etc... 消化、分解、吸収の促進)

お申込み、お問い合わせ先 / 元気満まん堂 TEL092-674-4545 FAX092-661-1051



お知らせ

元気満まん堂ベーシックセット6ヶ月分代金前払いの方、又は銀行、郵便局自動引き落としの方は送料が無料になります。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。

おなかいきいき健康クラブ体験談

皆様の体験談を小冊子にさせていただきます。只今無料にてお渡しいたしておりますので、ご希望の方は元気満まん堂までお知らせ下さい。



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、ご希望のお試しセット(Aセット又はBセット)5セット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

もうすぐ松茸が顔を出す季節になってきましたね！私の年に一度の楽しみは、松茸を炭火で焼いて、塩とカボスで食べることです！あなたの楽しみはなんですか？

あなたの健康応援団

元気満まん堂

おなかいきいき健康クラブ

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/>