

# 腸内快覧板

# 11 Nov.

発行所/おなかいいき健康クラブ  
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.23

### ◎ 血栓も必要

私たちの血管はいつもいろいろな原因で傷つき、出血を起こす危険にさらされています。それを防ぐのに血栓は必要なのです。血栓ができている間に、生体は血管を修復し、



それが終わったら、すみやかに血栓を溶かします。血栓を溶かす酵素の活性と、固める酵素の活性のバランスが崩れるといろいろな問題が起きてくるのです。血栓症の患者と健康な人との血液の酵素活性を比べると、血栓症の患者は健康な人に比べて溶解酵素の活性が低いとスウェーデンのニルソン教授はいつています。

### 血栓を溶かす酵素

#### 「ナットウキナーゼ」

### ◎ 心筋梗塞や脳血栓、脳卒中などの原因となる血栓の予防に

#### 役立つ酵素

このナットウキナーゼを最初に発見したのは、倉敷芸術科学大学教授の須見洋行先生でした。このナットウキナーゼには、血栓ができるのを予防し血栓を溶かす働きがあります。納豆の中の一成分が、死亡原因において高い比率を占める心筋梗塞や脳血栓、脳卒中などの原因となる血栓を予防します。血栓を溶解

するということは、今大きな社会問題にもなっているこれらの病気の後遺症、ボケをも防いでくれる可能性があるということなのです。このナットウキナーゼを2日毎に食べるとできてしまった血栓を溶かすだけです。毎日食べれば血液をサラサラにする効果があるといわれています。また、動物実験でナットウキナーゼは胃でも、腸でも活性は失われないし、経口で与えた場合でも、血管内の血栓が溶けることがすでに確かめられています。

### ◎ 骨粗鬆症を防ぐビタミンK

#### 近年注目を集めている骨粗鬆症。

これは骨の中がスカスカになり、骨がもろくなってしまうという恐ろしい病気です。実はこの骨粗鬆症に、食べ物の中でも特に納豆に多く含まれている、というより納豆菌がつくり出すビタミンKに効果があるということがわかってきました。

骨の主成分はカルシウムですから、カルシウムを多くとっていけばよ

いと思われがちですが、カルシウムを骨にくつつけるためには、このビタミンKが必要というわけです。納豆を多く食べる地域と食べない地域では、血中のビタミンKの量に明らかな違いがあったということです。

### ◎ 納豆菌は免疫力の向上を促す

納豆菌の抗菌性の主成分ともいわれる「ジピコリン酸」という成分は、金属イオンと結合する力が強く、放射能を持ったストロンチウム-90や、コバルト60などと体内結合をして、外に排出してくれる働きがあるといわれていますから、納豆菌の成分には免疫力の向上を促すと同時に、体質に合わないものを排出して体質を変え、働きがあるのかもしれない。納豆菌は腸内善玉菌を増やす働きが強く、乳酸菌やビフィズス菌などを10倍に増やすといわれています。この腸内善玉菌の活躍が正常ですと、肝機能も活発に働き皮膚のつやも良く、二日酔いにもなりません。

## 細菌雑学考

57



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

リウマチの本当の原因 …… 続き

リウマチは膠原病の代表的な病気です。自分の組織に対して過剰に抗原抗体反応が起きてしまう治療の難しい病気とされています。

ストレスや感染症などがあるとその部分に炎症が起きて、増えた顆粒球によって組織が破壊されます。そこで免疫系は、ダメージを受けた部分を修復するように働くので発熱が起きます。このとき体内で起きた異常を監視する役目を持つ自己応答性のリンパ球が増えます。このリンパ球が過剰に反応して、自分の組織を攻撃するのではないかと考えられます。これは破壊されて正常では無くなった組織を排除しようとす

る反応なので、患者さんには非常に不快な症状が現れますが、病状が悪化しているのではなく、治療へ向かっていることを意味しています。

免疫過剰で起きていると強力なステロイド剤を使用しますが、治そうとする力を抑制してしまうのですから治るわけがありません。それでも症状は落ち着くのでますますステロイド剤に頼ってしまうことになるのです。

すると交感神経の緊張により血圧が上がり降圧剤、脈拍が上がり不安になり、抗不安剤が処方されます。この薬は糖の代謝を促進するので糖尿病を発症し、糖尿病の薬が処方されます。血流が悪くなり、痛みがひどくなるので消炎鎮痛剤を使います。全身に多様な症状が出てしまうのは、その場その場で症状だけに対処している結果として、沢山の病気を抱え込んでし

まいます。根本的に治すにはステロイド剤の使用は、症状の強く出る急性期の短期間だけにして、後は体温を上げ免疫力を高めて早期の治療を促進し、病気のものになっていくストレスから脱却することが重要なポイントになります。

血圧は心のバロメーターです。ストレスが交感神経を緊張させると、心臓の拍動が早くなり、全身に多くの血液を送るので必然的に血圧は高くなります。血圧は心身の状態に非常に敏感に反応します。心身のリラククスが有効なのです。降圧剤のほとんどは全身の血流を減らして血圧を下げています。すると血流障害による様々な問題が起きてきます。

高血圧は生活習慣病なので、食事や運動に対する注意で改善しなければ、直ぐに薬物治療が始まってしまいますが、大きな原因はストレスなのです。体を休め、心身をゆったりとさせて過ごすこ

とが最も重要な治療法なのです。

糖尿病にかかる人はがんばり屋が多いものです。交感神経が緊張すると、筋肉に沢山のエネルギーを送り込むために、エネルギー源であるブドウ糖が血液中に増えてきます。ストレスが続いて慢性に交感神経が緊張していると血糖値が上がればなしなのに、副交感神経の働きが押さえられてしまい、血糖値を下げるインスリンの分泌が低下してしまいます。

血糖値はますます下がりにくくなり、糖尿病になるといわれます。血糖値を下げる薬はβ細胞の働きを強制的に高めているので、やがて疲弊してしまいます。薬を止め、ストレスを除くことが最良の治療法なのです。

# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

「待つ」

『待てど暮らせど来ぬ人を…』宵待草の詩が、書き添えてある。さぞかし小粋な恋文と思いきや、飲み屋の販促、絵葉書である。

最近、『待つ』という、粋な時間が過ごせない時代になったように思える。

携帯メールの返事は、すぐに来ないと安心できない。病気になるたら、すぐに治そうとする。熱でもすぐに下げようとするが、体が戦っているわけだから、ゆっくり治してもいいと思うが、待てない心に、余裕が無い…。

待つという字は、寺という字にギョウニン偏をつけたのだが、生命を授かって以来、死ぬのを待っている。

享け賜った命なるがゆえに(天から授かった命)位牌の裏には、享年 才と亡くなった年齢を書く。天に命をお返しす

るのである。

死を待つ間に、どれだけ生き抜いたのかが、求められている。

天は昔は人生五十年で待っていたが、八十年の時代にまで、延期して待っていてくれる現在、人は待てない暮らしの中で、味の無い人生を過ごしているように思えてくる…。

『松ノ木ばかりが、マツじゃない、貴方を待つのもマツの内…』なんて時代が人間らしい暮らしがあったのかも知れない。

帰りの遅い亭主を待つてはくれない時代なのである。電子レンジのチンという音が、深夜の町に鳴り響く…

『酔い待ち草』の花一輪チンと咲く

合掌

## 商品紹介

### ニンニクパワーがプラスされたCセット！

#### アルファルファとニンニクのWパワーで体に喝！！

### Cセット

合計12,600円  
(本体12,000円)



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** かあー？！



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌  
**元気** ちよとぎな



## 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

お世話になっています。Aセットを飲み始めて3年になります。学生時代は貧血の低血圧で献血なんて考えられなかったんですが、Aセットをいただくようになり、低血圧も正常になり、顔のシミも薄くなってきました。今年5月に機会があり、献血をしたところ、サラサラ血液ですわねといわれ、200cc採っている人と同じくらいの時間で400cc採りました。そして、4ヶ月たった9月にも献血車が来たので一応、行ってみたら400cc採れますと言われ、400cc献血してきました。お陰様で元気に過せている事に感謝しております。ありがとうございます。

静岡県 K.A

みなさまのお声のおかげで、スタッフ一同本当に勇気付けられています！  
ほんとうに感謝です。ありがとうございます。

### おなかいきいき健康クラブからのお知らせ

**納豆菌と乳酸菌の常識を超えた脅威の働き！  
ちょう元気なときな編！**

腸内の腐敗菌や病原菌を抑える

『ちょう元気なときな』に含まれる生きた納豆菌と生きた乳酸菌は、腸内で増え、乳酸菌・ビフィズス菌などの腸内善玉菌を増やし、悪玉菌（腐敗菌や病原菌）を抑え、腸をきれいにしします。

腸をきれいにし免疫力を高める

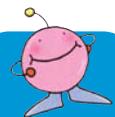
免疫を作る細胞の60%～70%は腸にあります。腸をきれいにする事で免疫細胞が元気になり、免疫力が高くなります。

しかし、腸の中が汚れていると、発ガン性物質などの有害なものがたくさん増え、免疫細胞を弱らせます。免疫力が衰えると、その害は全身に及び、病気、老化、アレルギーを引き起こします。

医学的にも注目

戦前の旧日本軍では『チフス菌保持者に納豆療法を行ったところ、短時に菌が見られなくなった』などという様々な報告が残されています。また、動物実験でも納豆菌は腫瘍を抑える働きが証明されています。

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した。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

最近100%ジュースとそうでないジュースをすぐに見分けられる“ジュースの秘密”を知りました。例えば1%でも混ざり物の入ったリングジュースは、切ったリングの絵がジュースのパッケージに載せられない決まりになっているとか…。

あなたの健康応援団

**元気満まん堂**

おなか、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/>