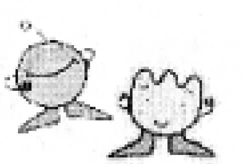

腸内快覧版

No. 6

発行所
株式会社　健将ライフ
福岡市東区松香台
1丁目2番1号
TEL（092）674-4545
FAX（092）661-1051

糖尿病には緑黄色野菜で予防

緑黄色野菜予防の効果

糖尿病は死亡原因の第十位であるが、死亡率の高い脳卒中や心筋梗塞の危険因子にもなる。糖尿病腎症は人工透析、糖尿病網膜症は失明の原因の第一位になっている。一九九七年国民栄養調査に合わせて実施された糖尿病の実施調査の結果、糖尿病の実態調査の結果、糖尿病が強く疑われる人は全国で六百八十万人、糖尿病の可能性を否定できない人は千三百七十万人で、合計すると国民の約一六%が罹患（りかん）していることになる。

糖尿病には1型と2型がある。1型はウイルス感染や毒物などの物質により、すい臓のインスリンを分泌する細胞が破壊され、インスリンを補給しないと生命が危険にさらされる。2型は遺伝と関連があり、肥満や運動不足、過食が引きがねとなって発病するが、インスリンを補わなくても生命は脅かされない。

わが国の糖尿病患者の九五%以上は2型である。糖尿病には食事療法が必要である。昔は糖分の多い食事は絶対とってはいけないとされていたが、現在ではカロリーの制限と適切な栄養のバランスがとれるなら何を食べても良いことになっている。

最近、京都大学の清野裕教授と豊国伸哉助教授のグループは2型糖尿病モデルラットを使って、活性酸素による細胞障害が糖尿病の発症に関係あることを解明した。このラットは加齢とともにすい臓でインスリンを作っている細胞が傷つき糖尿病になる。病変と平行して活性酸素による細胞障害の指標となるHNAと8ー0HdGという物質がすい臓で検出されることを突き止めた。この障害は蔗糖を与えると強くなり、血糖を低下させる薬を与えると減少する。糖尿病の予防や治療には赤ワインや緑黄色野菜、ビタミンC、E、セレンなどを多く含む抗酸化食品が役立つ。

（日経一月十七日号より）

※元気満まん堂の「元祖元素」は緑黄色野菜の代表ともいえる高栄養野菜アルファルファを成分とし、ビタミン、ミネラル、食物せんいを非常に多く含んだ健康補助食品です。

本のご紹介

『食べもので若返り、元気で百歳』

著者　中嶋常允
発行所　地湧社

※ミネラルについて書かれた本です。会員の皆様にはぜひご一読して頂きたいお勧めの本です。

伝言板

元気満まん堂
グランドオープン

日時　2001年2月24日（土）

12:30　受付
13:30～17:00　第1部　講演
講師
光岡　知足 氏
東京大学名誉教授
『あなたの腸年齢は？』
吉住　明海　氏
高野山真言宗　慈明院　住職
『腹（はら）を知り肝（はら）を識る』

18:00～20:00　第2部　懇親会
コンサート
「身体にやさしいメロディーを」
テノール歌手　勝田友彰 氏
バリトン歌手　吉貝誠到 氏

場所　福岡国際ホール
福岡市中央区天神1-4-1
西日本新聞会館16階
TEL（092）712-8855
主催　株式会社　健将ライフ
元気満まん堂

体験談

北九州市
伊藤千恵（二七才）

今年、七月より「Aセット」を愛用させて頂いています。

今から九年前、長男を出産してからアトピー性皮膚炎になり、身体全体の皮膚は元より、目の中、耳の中、口の中まで広がりそのすべてからリンパ液でしょうか、汁状の物がまるで汗のように出ました。洋服も着れない状態で唯一バスタオルが巻けるほどでした。とにかく寒くて七月頃までストーブの前から離れることができませんでした。お風呂に入ると気持ちよいのですが、それもつかの間で、浴室から出ると急激に肌が乾燥するために、皮膚がつっぱり痛くて身動きが取れず、また朝、目が覚めると眠っている間に出た汁状のもので、瞼がくっつき目が開けられないのです。そして、次第に眉も髪の毛の生え際も抜け皮膚も一廻りも二廻りも太ったように腫れていました。何より辛かったのは呼吸が困難だった事です。その間、ステロイド剤は一切使わず、自然治癒力を高めようと母の会社で取り扱っている「すくわらん」を塗ったり、飲んだり、また松崎さんにもいろいろとお世話になりました。お陰様で、ある程度までは回復しましたが、やはり季節の変わり目には痒くなったり、呼吸困難になったりと辛い日々でした。人前に出ることに臆病になり、仕事以外は消極的になっていました。そして、今年7月から「Aセット」を愛用し始めてから、驚きの連続です。まず、夏の間いつもより汗やほこりの多い環境だったのですが一度も痒くならず、呼吸困難にもならず、それどころか古い皮膚が面白いほどボロボロ取れ、肌がツルツルし始めました。何より、皮膚のツッパリで首が自由に動かなかったのが自由に動くのです。皮膚も黒ずみが取れ始めています。好転反応もなく、長年辛かった日々がウソのようです。今は本来の積極的な自分に戻りつつあります。

これからどんな風にきれいな肌に戻るのか、心も元気になっていくのか思うだけでもウキウキし、楽しみです。本当に有り難く、感謝の思いでいっぱいです。

心の世界

十二月十日の西日本新聞に次のような記事がありました。「意識不明二十三年、夫は目覚めた」地元紙ですから、お読みと思いますが、あらましは……。

一九七七年の九月、結婚半年後に工事現場で転落事故にあい、植物状態になった。中国人の男性・郭方舟さんが、二十三年ぶりに突然記憶を取り戻し、まだ起きることはできないけれど、言語と計算能力は正常にもどった、というものでした。

二十三年ぶりと聞いてびっくりしました。びっくりしたと同時に、私自身、二十年前のできごとを思い出しました。

中堅企業の社長さんでした。夜半二階から降りる時、足を踏み外して転落し頭蓋骨陥没で植物状態になってしまいました。事故から数日してその奥さんから私に電話が入りました。びっくりしました。必ず意識を取り戻すから気を落とさないようにと励まし、次のように私は説得しました。そばにいる時は、元気な時と同じように、ご主人に話しかけて会話をすること。ご主人は植物状態ですから言葉は返ってきませんが、ご主人はこう答えるだろうな、と想像でいいから、返答を考え、又それに応対するように。そして、お経の般若心経（はんにゃしんぎょう）をそばで毎日何回でも読むように、と、一年半してそのご主人は意識を取り戻しました。普段の生活ができるようになって退院して家に帰り、仕事には復帰できませんでしたけれど以来十

心のみちしるべー4

EUC総合研究所
右田耕士

年間生きることができました。

十日の新聞記事にはこうありました。「妊娠していた妻は郭さんを自宅に連れて帰り、二十三年間、床ずれをしないように背中をマッサージしたり、特製スープを飲ませ続け、郭さんが好きだった歌のテープをくり返し聞かせた」と。

それぞれの奥さんの、ただひたすら夫の回復を願う強い愛情によって魂が引き戻されたのでしょう。

二十三年間の長きにわたって献身し続けた奥さんを想像して感激すると同時に、一人一人人間は自分の「心の世界」を持っている。そしてその世界に自分は住んでいる、そう私はつくづく思いました。

二十三年間、あるいは一年半、植物状態の夫に話しかけ、歌を聞かせ、マッサージをする。目で見える姿は植物状態ですが、奥さんの心の中のご主人は生き生きと働き、話をし、歌を唱い、ご主人と奥さんはいつも一緒だった、そう思えます。

そして、愛情に引き戻されてついに目を覚ました。

十八年前、ご主人が意識を取り戻したことの報告が私にあった時、感動の興奮で、何が起こったか聞き取れない話しぶりでした。

見える世界と心の世界、結局は私達は、自分で作り上げている「心の世界」に住んでいるのではないでしょうか。

前号のノミのサーカスの実験の自己限定も、やはり自分で自分を限定し、その限定の世界に住んでいる、ということになるのではないでしょうか。

セミナー案内　（会場　：　㈱健将ライフ　2F会議室）

第1・3火曜日	14:00 ～ 16:00	（セミナー）
第2・4火曜日	14:00 ～ 17:00	（オポチュニティー）
2/10(土)・11(日)	10:00 ～ 18:00	（ビジネスセミナー）
2/12(月)	14:00 ～ 16:00	（セミナー）
2/17(土)・18(日)	10:00 ～ 18:00	（ビジネスセミナー）

みんなの健康応援団
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://manman.co.jp/