

No.70

腸内映覧板

5 May.

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

いのちの根っこをのぞいてみよう

元氣満まん堂 箕浦将昭

私の所属する日本総合医学会の会長である甲田光男先生の小食健康法の一説に、「本来ならばタンパク質は健康な腸壁を通過できない。本来、タンパク質はアミノ酸に分解されてはじめて吸収されるのですが、腸粘膜に傷があるとタンパク質も通

過してしまう。狂牛病の原因とされるプリオンもタンパク質で、アレルギーの原因となるダニや花粉などもタンパク質です。それらのタンパク質がアミノ酸に分解されることなく体内に侵入してくるのは、腸内が異常発酵による悪性ガスによって炎症を起し、腸の壁に傷があつて戸

締りが出来ないことから、狂牛病に感染する危険やアレルギーに悩まされることになつていて警告を出しています。

分かりやすい一例として、群馬大学の小児科におられた川辺志津子先生の報告を紹介します。食物アレルギーの乳児をかかえている母親に卵の白身(卵白タンパク)を食べさせたところ、30分後にはその母親の母乳に卵白タンパクが検出され、その母乳を飲んだ乳児の湿疹が悪化し

ました。そのため、このような乳児をかかえている母親は今後、卵の白身を食べないようにすることだと注意しておられます。

しかし、ここで問題なのはお母さんが卵の白身を食べたら、なぜその卵白タンパクが母乳の中に出てきたのかということとです。卵白タンパクは、母親の腸の中で消化酵素によって分解され、アミノ酸になつて吸収される筈です。卵白タンパクのままでは、腸壁を通過できないように本来なつてあるべきものなのです。それなのに、卵白タンパクという大きな分子のまま吸収され、母乳の中へ出てきたというのは、母親の腸に傷があり、戸締まりが完全にできていなかったということになります。もし、母親の腸粘膜が健全で戸締まりが完全であれば、泥棒(卵白タンパク)は体内へ侵入でき

ないわけです。してみると、アレルギー体質の人は、腸壁の戸締まりが完全に出来ていないと考へてもよいでしょう。これは大変なこととす。日本の社会では現在、大体3人に1人がアレルギー体質になつていると云われていからです。アレルギー体質に限らず、ガンをはじめ多くの病気は食べ物の栄養のアンバランスと大腸の機能不全からきており、その結果、血液の汚れを招き、発病にいたるので

す。血液中にタンパク質や脂肪分・シヨ糖が見られることを経験しますが、生命を支えている腸の役割が十分に果たせていないのです。活力ある生き物は根が丈夫です。その根は百兆にも及ぶ腸内細菌が支えています。腸内細菌が喜んで働ける環境を取り戻しながら、自分を取り巻く人々のために喜んで働ける生活を送りたいものです。



細菌雑学考

63


 満まん堂学術顧問
 佐々木 俊雄氏

ジン・パーカーの図書紹介の続き、今回は「かのこ草」についてお話をしたいと思えます。

かのこ草の根は自然の穏やかな鎮静薬で、根と地下茎を乾燥して作った葉が「舌草根」。昔から鎮静、鎮痙薬として使われてきました。トランキライザーや鎮静薬には副作用があり、習慣性になったり、摂り過ぎたりする危険や禁断症状などの問題がある。

かのこ草の根はあなたの気分を落ち着かせ、不安を減らし、ストレスを和らげ、筋肉の緊張をほぐし、朝目覚めたとき、二日酔いの気分をもたらすことなく、眠りにいざなってくれる。そして、永続的な害がない。アメリカを始め、ヨーロッパ諸国において、医師の処方箋を必要としない不眠の治療薬として承認されている。かのこ草は眠りに落

ちるまでの時間を短くし、睡眠時間を長くし、深い眠りを増やし、夢を増やし、夜起きる回数を減らし、不眠患者と正常なヒトの両者とも、顕著に睡眠の質を改善している。このハーブは朝になっても眠気が取れない状態を生み出さず、翌日の集中力の低下や体を使った作業の能率低下を招かない。それだけでなく、アルコールとの相互作用を起こさない。

日中のストレスや不安を取り除くためには、日中に飲んでも差し支えない。鎮静・睡眠作用のメカニズムは、脳の覚醒システムを止める作用をする神経伝達物質のガンマ・アミノ酪酸の働きを高めて鎮静させるということ、動物試験で確認されたという。

副作用は軽微で、たまに胃の具合が悪くなるヒトがいる。多量に取り過ぎると頭痛、気分が落ち着かない、吐き気を覚える、頭がふらふらするなどの症状を起こすが、量を減らせばよい。しかし、逆の効果が見られる特異体質のヒトもいる。逆に興奮したり勢いづいて、睡眠に至らないヒトもあるという。妊娠中、授乳中の女性、二歳以下の幼児は摂ってはならない。また、他のトランキライザーや鎮静薬と一緒に摂ることも勧められない。

同じ作用を示す「カバ・カバ」が紹介されている。ブラックペッパーと同じコショウ科の植物で1.5〜2メートルの低木で、その根がハーブとして使われる。このハーブは、気分を高揚させる穏やかな作用があり、感情の揺れや動揺を減じ、背中、首、頸の筋肉をほぐして痛みをとり、さわやかな素晴らしい眠りをもたらす。ヨーロッパでは不安、精神的ストレス、不眠の治療に使われて

きたものである。筋肉の痙攣や緊張頭痛の治療によく、肩や首のこり、顎関節症候群などのストレスが関連した痛みを使用しているヒトもいる。適量使用すると不安を和らげる薬としてはベストである。軽度の不眠にもよい。

治療に長期間に渡り摂取した場合、皮膚、髪、爪が黄色に変色する以外の副作用はない。摂取を止めるとその黄色は消える。適量を超えた多量のカバ・カバを取り続けると皮膚が乾燥し、掌、足裏、背中、前腕がうるち状になることがある。中枢神経系に影響を及ぼす物質と一緒に摂らないこと。妊娠中は胎児に影響を及ぼすので摂取量を控えること。授乳中は乳を苦くするので摂ってはいけない。内因性の抑うつ症のヒトも摂ってはいけない。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

「桜忌」

今日は、寺の者が朝からバタバタしている。私がでしゃばっても、邪魔・無駄・無用となるようで、寺務所でおとなしくこの原稿を書いている。お釈迦様の誕生を祝つ『花祭り』の法要を、今日は拙寺でも行つのである。

満開の桜が、夜来の風雨に散らされて、まだ雨の残る肌寒い朝となった。8年前の花祭りの老僧の説教は長かった。病んでいた父の身体を考えて、父の衣の裾を引っ張って、説教を止めたのだが、この説教が父の最後になってしまつとは、次の月の5月5日に亡くなつてしまった。檀信徒の方々と、最後の別れをしていたのかと思つて、途中で止めた私の親不孝を、詫ひるはが

りである。『願わくば 花の下にて 春死なむ そのきさらぎの望月のころ』西行法師の詞である。桜の花の散る頃、きさらぎは旧暦の2月、望月は満月の意味である。果たして、その通りに西行法師は文治6年2月16日に没したが、お釈迦様が涅槃に入られた望月15日を忌日としている。

お釈迦様も西行法師も、花と縁が深いと改めて思う。花咲く花園で生まれ、花の下でその生涯の幕を引く、父への思いと重なつて、春は初夏へと季節は変つてゆく……。

合掌

商品紹介

ニンニクパワーがプラスされたCセット！

Cセット

合計
12,600円
(本体12,000円)



アルファアルファとニンニクのWパワーで体に喝!!

アルファアルファ加工食品
ミネラルバランス食品

ミネラル・ビタミンたっぷり
元祖元素
がぁーっ!



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆
元気
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) 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

こんにちは。先月初めて「Aセット」を購入させていただきましたT・Oです。今日は、西嶋さんに「Aセット」を飲用しての経過報告をさせていただきたく、お便りさせていただきました。

早速、届いた日の夕食後から「元祖元素」8錠と「ちょう元気なときな」3錠を飲みました。

その日の就寝時、なんだか腸がすごく動いて(恥ずかしい話ですが)腸に溜まったガスがどんどん出てきました。翌々日、久しぶりに形の良いうんちが出てくれました。(^-^)

でも、この時のうんちはまだ色が黒っぽく、重く、粘着性のある感じのものでした。

それから、しばらく3日に一度のペースで出てくれましたが、どれも形が良く「バナナ状」です。うんち調子、いいぞ~(^.^)とっていたところ、ふと気づいたことが・・・うんちが臭わない??ガスが

出る回数が減っている??ガスも臭わない・・・!! (^^)(^^)~スタートしてから2週間目でした。さらに一週間後、うんちの色に変化がありました。だんだん黒色から茶色に変わっていました。その週の後半からなんと!!毎日うんちと対面できるようになったんです!!

日によっては2回もバナナ状のうんち(粘着性がなくなって、心持ち、以前より軽くなってる?!)が「するんっ!!」って出てくれます。

当然、うんちが出たあとは爽快感でいっぱいです。こんなに腸が軽い感覚はすごく久しぶりです。

ここまで効果を実感できたものはこれまでありませんでした。「Aセット」は天然の素材からのものですし、添加物等も入っていないということもあり、安心できるので、このまま、続けてみたいと思います。

広島県 T・O様 (30代女性)

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

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。

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。何卒よろしくお願ひ致します。

編集後記

暖かくなってきましたね~! ついつい昼寝が気持ちいい季節に…。天気がいい日はお昼し放題だった昔が懐かしい…。zzz

あなたの健康応援団

元気満まん堂

0120-49-9993

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/>