

No.93 腸内快覧板

2008年 4 Apr.

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



低体温は万病の元

元氣満まん堂 箕浦将昭

体温と腸内細菌の関係について

元氣満まん堂いつものご利用ありがとうございます。

元氣満まん堂発当初からAセットをご利用いただいている松崎会員から、お子さんの体温が一度上がったとお知らせが最初でした。その後も何人かのお客様から平熱が上がったとの

お話はよく聞きました。そこでこの体温の上昇の意味について考えてみます。

私たちは1人で生きているように見えて、実は大変多くの仲間と共に共同生活をしています。それは体内に住んでいる微生物です。彼らは実は大変な働きをしてくれています。腸内には、たくさん微生物が住んでいますが、彼らは農薬など体に有害なものを分解してくれたり、人間が消化吸収または利用出来ない食物繊維を分解し、栄養素に変えてくれたりと、毒と栄養の生合成を行っています。人体内でその活動を行っている臓器は肝臓ですが、実は腸内で行われている毒と栄養の生合成活動は、肝臓に匹敵することが分かっています。

つまり、肝臓と同じ、もしくはそれ以上の働きを腸内細菌たちは行ってくれているのです。

そんな腸内細菌たちにも活動しやすい温度があります。ヨーグル

トを自宅で発酵させたことのある方なら、わかると思いますが、冬場よりも夏場の方が食べ物は腐りやすいことからわかるように、低温になるほど動きは鈍く、37度程度でもっとも活発に働きます。微生物も酵素を利用して活動しますから、酵素が働かない温度では活発に働けないのです。納豆菌を食べることによって腸内善玉微生物や酵素の働きやすい環境を取り戻し、発酵温度の上昇と共に体温の平熱上昇にも変化が表れます。

腸内環境が良好であれば免疫力も向上する

免疫を考えた場合、単独ではなく、システムとして考えますと、皮膚や粘膜が荒れていれば容易にウイルスや細菌の侵入を許しますし、胃まで侵入を許したら胃酸というバリアで退治します。もし、それを通過されて血液や腸にまで侵入を許したら、腸管免疫や胸腺免疫が働きます。肝臓まで侵入された場合には、ク

ツパー細胞が働きます。つまり、免疫は他段階的に働く防御システムなのです。

次に腸内免疫です。人間の数ある免疫機能、そのうち80%を占めているといわれているのが、『腸管免疫』です。生命がまだ海にいたころからある最も古い免疫システムであり、人が死ぬまで機能し続けるという頼りがいのある免疫システムです。最適な腸内環境を維持していなければ、免疫力のうちの80%を喪失してしまっているとも言えられます。

腸の機能は冷えと大変密接な関わりを持っており、飯塚市の元山クリニックの院長は「冷たい物の摂りすぎが病気を作ると言われ、ビールを飲むならお燗をつけて飲みなさい」と笑い話の様な事を言われます。腸の機能を高め、免疫を上げるには、Aセットの利用と共に冷たい飲み物や冷たい食べ物避け、夏でも熱いお茶を飲むなど、おなかを温めることが必須事項です。

2008年 会員制度のご案内

元氣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

元氣満まん堂 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

元氣満まん堂 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

◆福岡県 仮名希望様 30代女性

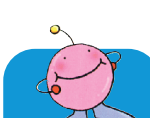
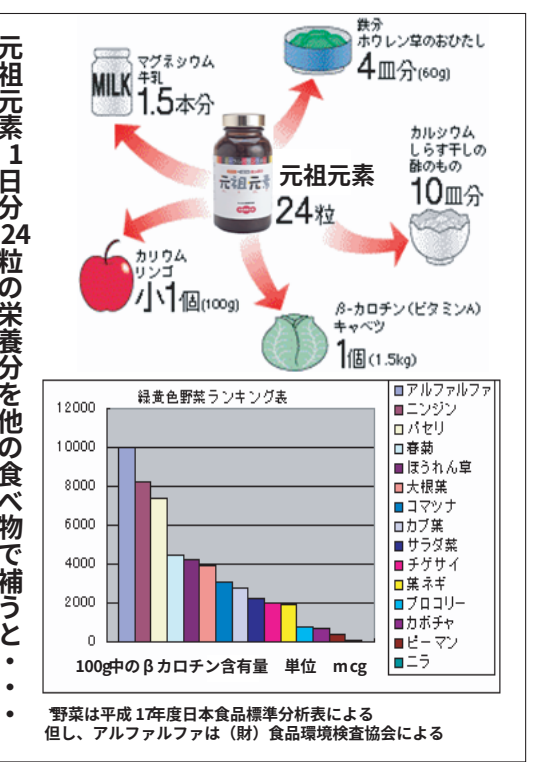
●胃腸の調子が良くなった
スーパーベジタブルを飲みだして、胃腸の調子が良くなりました。

◆北海道 仮名希望様 50代女性

爪が改善、内臓の調子も・・・
爪が欠けていたりしたのが治ってきました。また、内臓の不調が良くなってきたような気がします。

◆平塚市 仮名希望様

飲み続けていると、体調が良いような気がします。続けようと思っています。



お知らせ



お願い

■編集後記

寒い時期が終わり、生命が開花する芽吹きの時期に突入です。

今は竹の子の全盛期。娘や息子に勇姿を見せるため、今年は特に張り切って竹の子を掘るぞ・・・! (笑) from Yoko

あなたの健康応援団

元氣満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

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

おなかいきいき健康法 今日も一日元氣満まん

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職 吉住 明海

『土俵1』

大相撲の世界も、国際化の波に吞まれて、最高位の横綱が、日本人でないという時代になってしまった。その内、金髪の髷を結った関取や、黒人が土俵に上がるようになるかもしれない。外人が関取になるのを否定している訳ではないが・・・。

釈然としない気持ちが残る。土俵とは一辺が6.7mの正方形の盛り土の上に直径4.55mの円が、勝負俵16俵で作られて、東西南北4箇所の徳俵を設けてある。この俵の外は断崖絶壁で僅かに出たら、負けとなる。

いたって、シンプルなルールの勝負であるが故に、奥が深いのであろう。まわし一本で、裸の巨漢の男達が、

この土俵で泣き笑うのかと思えば、実に興味深いものである。

『俵』とは、人が表れると、漢字は示している。自分の土俵を持つているか、自分の土俵で勝負しているか、自問してみる。

命がけで、懸命に、誰にも頼らず自分の仕事をこなしているか？勝負の相手は、自分自身である。怠け心や、逃避、依存心に押し出されていまいだらうかと、反省することしきりである・・・。

つつく

商品紹介 おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「元氣の元は胃腸から」、おなかの健康は病氣予防の原点です。
[おなかいきいき健康法]のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作しましょう。

アルファルファ加工食品 ミネラルバランス食品

納豆菌加工食品

合計12,600円 (本体12,000円)

おなかいきいき健康法 今日も一日元氣満まん

細菌雑学考 85

微生物の働き

自然のサイクルは微生物なくしては成り立ちません。

植物の枯葉や枯れ木、動物、昆虫類の死骸、それらの排泄物などは小動物や、細菌類、かび、キノコなどによって分解され、炭素はそれら微生物の構成成分となると共に、呼吸によって二酸化炭素となって大気中に放出され、光合成生物によって太陽の光エネルギーを利用して澱粉や糖分などの植物成分となり、草食動物に利用され、さらに肉食動物に利用され、動植物の構成成分と形を変え、一部は呼吸によっても還元されるが、主として微生物の働きによって大気中に還元されます。又、窒素や硫黄などの循環にも重要な

役目を果たしています。このように自然のサイクルは微生物、細菌の働きによって維持されているといえます。

もし微生物、特に細菌がいなかったならば、食べ残しの残飯、ゴミ、排泄物、落ち葉などが野に満ち、植物も育たず生きていけないでしょう。

しかし、肉眼では見ることは出来ず、悪玉である病原菌や腐敗菌として疎まれ、嫌われ、除菌、除菌とテレビなどでも無菌が最高のように宣伝されている異常な世相は笑止の沙汰です。有用な菌も、益にも害にもならない菌までも殺菌するの

る者としては肌寒ささえ感じます。

アレルギーの患者が増加するの当たり前だと思わざるを得ません。

腐敗菌と言えども一面においては完全な清掃屋としての大きな勤めを果たしているのですから、彼らの働きに感謝こそすれ、忌み嫌うことは間違いだと言えるでしょう。微生物の働きによって恩恵を受けているのは、味噌、醤油、酒などの発酵食品の酵母などの働き、納豆やヨーグルトなどの細菌の働き、キノコなどの真菌類の働き、クロレラ、海苔などの藻類の働き、アメーバや釣鐘ムシなどの原生動物などだけが存在すればよいというものでもありません。それぞれの役割を持って存在しているのです。

バイオレメディエーションを図るなどによって、近年環境汚染物質を分解する微生物の研究が進み、タンカーの座礁による原油による海岸の汚染やBHCや除草剤の分解菌なども見つかり、処理された事例も報告されるようになりました。

芳香族のフェノールやトルエンなどの溶剤の分解も可能になり、農薬の土壌汚染や木材の防腐剤であるクレオソートの汚染などの土壌汚染の処理にも利用されるようになりました。

化学合成品はなかなか分解せず、環境汚染の原因になっていますが、近年細菌の生成物であるポリマーをプラスチックに加工利用して、生分解性プラスチックとしてグリーンプラの普及に努めるようになりつつあります。