

No.185

腸内快覧板

12 2015年
DEC.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肝臓が丈夫になれば
がん細胞も受け付けない

元氣満まん堂 箕浦将昭

木枯らしが吹き始め、冬がもうそこまで近づいてきました。

会員の皆様にはお変わりなくお元気で過ごしのことを思います。

過日、日本総合医学会式典後の講演で講師として参加された、富山医科薬科大学教授の田澤賢次先生の公演と日頃の先生の主張を紹介いたします。

田澤先生は近代栄養学の根

本的な見直しが必要と説かれ、次のように言われています。

消化の悪いものは身体に悪いという発想は間違いで、術後や栄養管理が必要な人たちにとつては、食物繊維や難消化性物質は胃や腸管の負担になると考えられてきました。が、むしろ腸管を刺激し、回復を早めます。

また、消化の良い食べ物を摂ると、そうした考え方が逆に癌の再発を促し、肝臓の機能を阻害しています。消化管で行われている消化吸収という作業は、実は生命誕生と同じプロセスでもあるのです。

食物繊維の役割や腸内環境を整えることの重要性

食べ物の中には雑菌とか腐敗菌がたくさんいます。そうした菌は腸管の中でエサを探しますが、とくに体に一番悪い菌は、良質なタンパク質、つまり動物性たんぱく質を好みます。

これに対し、植物の食物繊維はビフィズス菌とか乳酸菌を増殖させます。こうした菌はいわゆる善玉菌です。

腐敗ではなく、物を発酵させるメカニズムを持っています。善玉菌は腸管を弱酸性に変化させますから、中性で発

育する腐敗菌はいられなくなります。

今までの栄養学ですと食物繊維は何の役にも立たない、消化管の負担になる、胃の負担になるといつて、体が弱っている時は消化に悪いからやめなさいといっていました。それは逆なのです。

人間の免疫を活性化させる食べ物はほとんど炭水化物です。現在の栄養学は、『腸管を休ませること』食べさせない』という考え方です。少しだけ食べさせるのであれば、高タンパクのものを食べさせなさいといっています。

しかし、これは悪玉菌のエサになるようなもので、大事な善玉菌が全く無視され、腸管の安静どころか、体にとつて良くありません。特に消化管にとつては最悪です。

食物繊維をしつかり摂り、腸管運動が正常である状態こそが、腸管にとつては安静といえます。

腸管がなぜ出来たのかということを、全く無視した考えは今の医学の反省すべき点です。

肝臓が丈夫になれば

癌細胞も受け付けない。

癌手術後の患者さんも、食物繊維を含むものを食べれば

いいのです。そうすると血液がキレイになり、肝臓が丈夫になりますから、当然、癌の転移も少なくなり、癌の自然治癒も高まるだろうというのが私の理論です。実験でもそれを証明しています。

以上で田澤先生のお話の要点は終わりますが、田澤先生は腸内細菌にとつて、ミネラルは欠かせない重要なものだとお話になっていました。

私たちのお勧めしている腸内環境を整えることの重要性を再確認し、食生活の上から、具体的に炭水化物を中心に食物繊維を多く摂ることと、高タンパクの摂りすぎに注意しながら、ミネラルバランスの整ったAセットをご利用いただき、ご家族の健康とご発展を願う次第です。

この一年のご愛顧に心より感謝申し上げます。

来る二〇一六年がご家族の皆様にとつて、幸多き年になりますようお祈りいたします。



長寿雑学

疲れしない身体をつくる免疫力

安保 徹著
三笠書房

疲れとは病気の手前で体が発する体の声です。疲れと上手に付き合いコントロールすることが出来れば病気になりません。

疲れしない体とは疲れを溜めない身体、疲れてもすぐに回復する身体だと思えます。

第一章 「免疫力を高めるコツ」を知る

交感神経が活性化すると顆粒球が増え、副交感神経が活性化するとリンパ球が増加、ゆったり気分・リラックス状態になります。

シーソーの様に交互に活性化して活動時と休息時に適した体調を作り上げています。人間はリラックスしすぎても疲れが出てしまいます。

交感神経優位の要因は過度のストレス、働きすぎ、心の悩み、薬の常用などです。副交感神経優位の要因はたるんだ生活です。

血液中に酸素と糖が不足し始めると体が少し重く感じる疲れの感覚が出てきます。深呼吸で治すといひです。



顧問 堂木 俊雄 先生
満まん 佐々木



疲れを溜めない最初の対策は

①体を動かす事で血流を回復させる

②体温を上げる

体の体温を上げる食事、入浴などに心掛けましょう。体温を上げることが出来ない時は外から熱を与えなくてはならない段階に入る病気の直前状態です。

血管の収縮が続くことで血流が滞り体温は低下しています。

③筋力、循環器機能を上げる

副交感神経系の疲れはたるんだ生活の為に体の機能が低下することが原因です。まず日光をよく浴びることからはじめましょう。血管の拡張状態が続くことで血流が滞り、体温が下り始めることに原因があります。低下した筋力、循環器系の機能をアップすることが大切です。

第二章

今ある「疲れ」を撃退する法

肩がガチガチに凝って重くなった部分がその後痛くなるのは、組織は疲労から回復させようとする回復反

射です。暖めるか軽い運動をして血流を促す事です。

消炎鎮痛剤は患部をかえって悪化させてしまいます。温めて、運動をして体の組織修復のプロセスを促進しましょう。症状の本当の原因ストレスを除く事が不可欠です。

鼻が粘調になってきたら交感神経優位が続いているのでちよつとブレイクを入れてその後の疲れが重くならないようにしましょう。

鼻が詰まるのは粘膜の血管が拡張して血流が豊富になり粘膜が腫れているため、反動として副交感神経が優位になって起こる現象です。花粉症のほとんどがストレスによる疲れだと考えられます。

深部体温の低下を防ぐため体の末端や表面の血管を収縮させ、毛穴も閉じて放熱を出来るだけ避ける、体温低下から身を守る反応で、強く冷やされた後に急激に血流が回復することで、だるさ、腹痛、頭痛などの症状が表れます。

ゆったりとした、心が安定してプラスの気持ちで一杯になると、幸せ・充足感につつまれ副交感神経タイプの生活で赤血球が減少し貧血が生じます。

閉経前後の十年間、卵巣機能が低下しエストロゲンなどの女性ホルモンが減少することによって更年期障害が起るが、症状の程度はストレス多寡による自律神経の乱

れの程度によって決まります。対処療法ではなく生き方を見直しストレスの軽減を図ります。

女性ホルモンの投与は長期的に補うと酸化して体内に蓄積して交感神経を刺激するようになり発ガンや老化のリスクを伴います。

子供のアレルギーは家庭のストレスが押し寄せる事が原因のことが多いのです。

睡眠中に肩が凝る、腰が張る、こむら返りが起きる、指がつると言う筋緊張が出てきたら交感神経の緊張で、疲れている、病気になる前触れ、家庭のストレスを軽くして、精神や体を鍛えたり、乾布摩擦や太陽の光を浴びたりするなどで副交感神経優位の体質を改めましょう。

太るとは、体がリラックスし自らを防御している反応ですが、度を越すと更なる疲れや病気の原因になってしまいます。

貧乏ゆすりや無意識に起る震えは体が血流障害やエネルギー過剰を解消しようとする身を守る反応です。運動などをしてエネルギー過剰の状態を脱するように意識的に動かしましよう。



達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

マイナンバー

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

マイナンバーなるものを皆さんはご存知だろうか？平成二十七年十月から住民票を持つている全ての方に通知される一人ひとりの十二桁の個人番号……。それがマイナンバーなるものである。主に社会保障や税金、災害対策の行政手続きを効率化する為に国が導入を進めているらしい。



先日、このマイナンバーを管理する老人ホームの担当者から話を聞く機会があった。老人ホームに入居するお年寄りも含めて、ホームの介護職員のマイナンバーも管理しなければならぬという。入所者の年金やら職員の給与源泉徴収など……。これからは全てマイナンバーを使って管理や申請をしなければならないらしい。「お上の都合で番号がつくんです。補助金でも出ればいいのですが、全て事業者負担で対策をしなければならない。」と担当者はしょぼりしていた。

古代ギリシアの数学者・ピタゴラス曰く「万物の根源は数である。」という。確かに数字で管理する事は効率的なのだろう。しかし昨今の物騒な情報化社会において、数字を管理する気苦労は絶えない。人間が数字を使っているのか、それとも数字に使われているのか。時間やお金……。様々な数字に追い立てられて人は生きている。

お寺の仕事をしていると法事や葬式のお布施の金額を尋ねられ「お気持ちで結構です。」と答える。

こんな曖昧模糊とした数字は時代遅れなのかと自問自答する事がある。神仏への祈りや感謝の気持ち、家族の絆や愛情といったものまで定価を求めているのではないだろうか。数字に依存しすぎるのも考えものである。

数字に頼らない人生……。プライスレス！とピタゴラスに言ってやりたい。そう思いながら原稿の締め切りという数字に追われて、この項を書いている。自分もやっぱり数字に追い立てられていた。



お気持ちで……

合掌

商品紹介

おなかいいき健康法 ベーシックセット

「元気の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。
「おなかいいき健康法」のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。

A セット

税込価格
12,600円
送料：無料



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・親腸元菌たっぷり
元祖元素
がん そ げん そ



納豆菌加工食品

スーパー・納豆菌の威力
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) 定期的ですので、継続的に飲むことができます。
2) 6ヶ月継続購入すると自動的に2,000円獲得。
3) 健康に関する様々な情報がお手元に届きます。

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「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

静岡県K・O様 (女性)

●口内炎が出来なくなりました。
くちの中の口内炎で困っていましたが、今は、滅多に出来なくなり、できても早く治ります。



群馬県 みつこ様

●毎日元気です。
私は現在75才ですが、他の同年齢の人に比べてとても元気です。風邪も引きません。毎日、食後に元祖元素を飲むのを楽しみにしています。おかげさまで、今年まで元気にいられて、うれしく思っております。これからも続けていこうと思っております。今後ともよろしくお願いします。



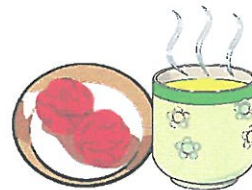
ちょっと具合の悪い時に試してみよう!

*風邪のひき始めに

初期の風邪でしたら、まず、栄養をつけて温かくしてゆっくり休むことです。市販の風邪薬を飲むのは、それでも良くならなかった時からで十分です。ゴボウ、刻みネギ、刻みショウガ、おろしにんにく、その他の野菜をたっぷり入れたみそ汁に酒粕を味噌よりも少なめに入れます。ネギ、ショウガ、ニンニク、酒粕などの作用で、体がポカポカ温まります。

*風邪のひき始めに梅干しショウガ湯を

梅干し2個の種を取って湯飲み茶わんに入れ、これにひねショウガをすりおろしたものを梅干しの半分くらいの量を加えます。これに熱い番茶を注ぎ、箸で梅干し肉をつぶしてよくかき混ぜます。これを寝る前に飲み、暖かくして寝てしまいます。初期の風邪ならこれで良くなっていきます。



お知らせ

- 元気満まん堂ベーシックセットお買い上げの方は送料はすべて無料です。
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、粗品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

先月うちに来たプードル犬のサンゴちゃん。毎日元気に乗馬クラブを駆けまわっています。それが先日、お馬に足を踏まれ骨折!でも、現在ギブスをしていても元気に跳ね回っているんです。家族のだれかが一人でも怪我や病気をすると、心配ですね。早く良くなりますように~!

あなたの健康応援団

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://www.manman.co.jp/>