

NO. 34

腸内快覧板

6月号 MAY. 2012 年

発行所/おひまもいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051

ケイ素を多く含むシリカ食品

アルファルファ

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦将昭

最近、注目を集めているシリカ食品、弊社が長年提供させて頂いております「スーパーベジタブル」について植物性シリカ食品にスポットを当ててみます。

皆様へ毎月お届けしておりますスーパーベジタブルはアルファルファを原料とし、一瓶中（720粒）に一千ミリグラムのケイ素を含んだシリカ食品です。

弊社が提供しますアルファルファ粒「スーパーベジタブル」は、太陽のエネルギーを力いっぱい吸い込んだ自然栽培の中で、土中の栄養分をタツプリ吸収したもつとも栄養価の高い緑黄色野菜といえます。



アラビヤ語で「全ての食べ物の父」と言われるのがアルファルファという植物です。生命力が強く、タンパク質、ミネラル、ビタミン、葉緑素、消化酵素、食物繊維などの栄養素をタツプリ含んだマメ科の多年生植物です。

アルファルファの茎は細く、背の高さは1メートル以上もあり、土中から多量のミネラルを吸い上げるたくましい根は、垂直に5〜10メートルも伸ばす信じられないほど生命力旺盛な植物です。

特にケイ素（シリカ）を中心に他の鉄や亜鉛・マンガン等ミネラルや微量元素をバランスよく含み、動物の成長と生命維持に貢献します。しかしながら、水分が豊富な日本の気候では根を垂直に伸ばす必要がなく横に伸び、このような栄養価タツプリのたくましいアルファルファは育ちません。

またハウス栽培では全く不可能なことなのです。

命の土台ケイ素というミネラル、

ケイ素（シリカ）の働き

体を作る源、ケイ素（シリカ）は太古より地上に存在する元素で、地球上に酸素に次いで多いといわれています。ケイ素は体の組織同士をつなげるコラーゲンを強くする元素で、骨を強くします。

ケイ素が減少すると

骨がもろくなり、血管

に脂肪が付きやすくなり

ます。高齢者の骨がもろ

くなるのも、ケイ素の減

少が影響する可能性が指摘されています。

また目に見えて分かる部分では、爪が割れたり、髪が抜けやすくなります。

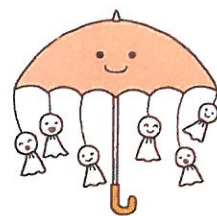
人は年を重ねるごとにケイ素を蓄える力を失っていき、肌や身体に様々なトラブルを引き起こします。

ケイ素は若々しさと健康にとって必要不可欠な存在なのです。私たちの身体は年を重ねるごとに、肌や身体に様々なトラブルを引き起こしますが、ケイ素は若々しさと健康を願う人にとって見逃せない存在です。

また精神の病にも効果的だと使われていました。実際、今ではケイ素が不足することで、脳を活性化させるセロトニンの分泌が減少し、心の病や精神不安が起これと言われています。

スーパーベジタブルに多く含まれるケイ素を中心に、多種類のミネラル・微量元素を安全に補うことで（人とアルファルファの元素構成比は似かよっている）、本来自らが持っている生命力と免疫力を正常に発揮でき、健康体を保持することが出来ます。

健将ライフの商品をご愛飲いただき、明るく元気な家庭でありますことをご祈念申し上げます。



「インスリン注射も食事制限も いらない糖尿病最新療法」

角川SSC新書
医学博士 岡本卓著

第七章 糖尿病は循環器の

医師に診せなさい

糖尿病というと三大合併症ばかりが恐ろしいことと強調されていますが、糖尿病患者の死因の26.8%は心血管疾患です。

糖尿病患者の治療の場合、動脈硬化を食い止め、脳梗塞、狭心症や心筋梗塞を防ぐことを第一課題としています。二十四時間心電図検査で、夜間眠っている時に脈が速くなる時間帯があり、そのときに心臓が悪い人は心筋梗塞になるかどうかの兆候が出るのです。

最近では冠動脈CTという機械も登場し、一役買っています。

心筋梗塞のリスクのある高血圧その他の合併症を持った人の血糖値を無理やり下げることには死亡率を高めてしまいます。厳格な血糖値のコントロールは低血糖を招く危険性があり、心臓に与える影響を考える必要があります。



第八章 インスリン注射はやめられます



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

1型糖尿病の患者の場合、インスリンの注射は絶対に必要です。

2型糖尿病でも、絶対に必要な時もあります。糖尿病性ケトアシドーシスや高血糖高浸透圧症候群という意識がなくなるような状態になったり、清涼飲料水ケトシスという清涼飲料水の飲みすぎから倦怠感が起こったり、意識がなくなったりするようになった時にはインスリンが必要です。

他にも糖尿病合併妊娠やその産後及び授乳期、肺炎などのとても重い感染症になったとき、全身管理に必要な外科手術をしたとき、静脈から栄養を補給している時、とても重い肝臓障害がある場合や腎臓障害がある時にはインスリンが必要です。

一般的に短期間のインスリン使用の後では、飲み薬に転換できます。

その成功率は70%以上です。BAR12D研究では、インスリン治療を中心にした治療よりも、インスリンの感受性を上げます。

つまり、インスリン抵抗性を改善して、インスリンの効果を良くする治療を主体にしたほうが血糖値コントロールが良くなると報告しています。

インスリン抵抗性を

改善する薬、インスリンの効きを良くする薬を使えば、本来膵臓から出ているインスリンの効果を発揮し、インスリン注射から開放されます。

インスリン治療のデメリットは低血糖、体重増加、網膜症、神経障害の

治療後の悪化、インスリン抗体が出来てしまうこととでインスリン抵抗性が大きくなること、アレルギー反応やむくみなどです。

インスリンの分泌量を増やす薬は、あまり使いたくありません。効きを良くする薬が望ましい。

近年、ピオグリタゾンという飲み薬で糖尿病患者の心筋梗塞や脳卒中などの大血管の問題を減らし、死亡率を減少させることが分かりました。

この薬は脂肪から分泌されるアディポネクチンを増やす作用があつて、糖尿病の根本治療となる薬であるが、心臓、肝臓の悪い人には使えないし、妊娠中、授乳中、ガンの治療中などには使えません。

インスリン離脱成功の鍵は、患者自身の膵臓がインスリンを分泌しているかどうかにかかっています。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

報酬つと、深いため息ついて、

「何のために働くのでしょうかね・・・？」

何を悩んでいるのかと思いきや、若きサラリー

マン氏の愚痴ともつかぬ質問に、一喝してやりたい

衝動をぐっと腹に吞んで、(私も年をとったもんだ・・・)

「就職して、何年か過ぎたと思うが、今まで何のために働いてきたのかい・・・？」と訊ねた。

「そりや、給料のためですよ。喰わなければなりませんし・・・。」と懨然とした顔をする。

『人はなぜ仕事をするのかと言えば、報酬を得るためだけでなく、

自分の誠意を役立てるため、私は本気でそう思っています。

それをきれいな事だと笑うなら、あなたは、まだあなたの仕事に

出会ってないからです。』

ワコールホールディングス社長 塚本能交

結果の報酬が給料や収入とすれば、目に見えない報酬もある。

結果だけの報酬ではなく、人間には働く喜び、他人が喜んでくれる嬉しさを、感じなければ、仕事は続けられない。

食事終わって、そのお店の人に「美味しかったよ。」その一言が、料理人には、何よりの報酬であり、生きがいになってくる。

仕事を通じて、人を幸せにしてあげたら、自分にとっても最高の喜びになるはずである。その喜びを知らないのは哀しいし、不幸である。

女性の下着を作る会社の社長は、さすがに良いこと言うなあ・・・。

東京麹町警察署と新宿通りを挟んで、真向かいにワコールの本社ビルがある。

上空から見ると、ミシンの形をしているとか、働く女性の喜びに貢献しているのだと胸のうちに納得した。

若きサラリーマン氏が理解してくれば良いがと願うばかりである・・・。

合掌



生命の鎖・すごいぞ！ ミネラルの力・・・ケイ素(シリカ)のはたらき……



1. 毛髪や爪の発育及び皮膚細胞の活性化。
2. 早期に起こる老化現象を阻止。
3. 骨や歯のカルシウム成分の不足を補う。
4. 自己免疫力と免疫細胞の活性化 (マクロファージ、リンパ細胞)
5. 軟骨組織丈夫にし、関節を健康な状態に保ちます。
6. 血管と肺組織の弾力性の維持。

ケイ素は、若いころには十分に体内に蓄えられていますが、加齢とともに大幅に減っていきます。コラーゲンなどは体内で生成されるものですが、ケイ素は、体内で生成されないため補給する必要があります。

きれいな腸は病気にならない

NO.34.

全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」を一緒に取り組んでみませんか？

きれいな腸とは一体どんな腸なの？



便が出ない、臭いおならが、腸には便がいつぱいたまって毒素が発生！腸が汚れてる！すっきり、さっぱりしたいから、便秘薬や浣腸を使っても、便を出してしまえば、キレイな腸になると勘違いしている人も少なくありません。きれいな腸とは一体どんな腸なのでしょうか。判断基準として3つのポイントがあげられます。

1. スムーズに動く腸

腸には便を送り出すぜん動運動と、伸びたり縮んだりしながら、便から水分等を吸収していく分節運動があります。激しく動きすぎたり、けいれいを起こしたり、又は動きが鈍いような状態では便秘になりがち。

きれいな腸は両方の動きがしなやかで便秘や下痢のない状態です。

2. 古い便がたまっていない腸

便が大腸に留まる時間が長くなるほど、水分が吸収されてますます便が硬くなります。うさぎの糞にそっくりのコロコロの便、水分が失われすぎて、古い便となっています。

古い便は硬く排泄がスムーズではなく、ますます溜め込まれるという悪循環に陥ります。

便が一定の時間で排泄されるにはある程度のやわらかさ（水分）が必要です。

ウンチの水分量は60%~80%が最適と言われています。この水分は胃や腸で消化されなかった残りカスや食物繊維などに含まれ、ウンチをやわらかくし量を増やす役割をします。

3. 粘膜が美しい腸

下剤を使い続けると、粘膜が変性し黒っぽくなってきます。

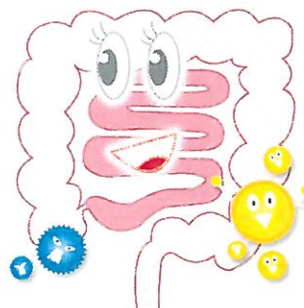
健康な大腸の内側の粘膜はきれいなピンク色です。

便を出せば腸がきれいになるというわけではありません。

腸をきれいに掃除し、腸のメンテナンスするのは腸内に棲む善玉菌です。

ですからきれいな腸は悪玉菌よりも善玉菌がはるかに多く棲んでいる腸なのです。

腸内が善玉菌優勢の細菌バランスであれば、ぜん動運動も活発になり、滞留便のないきれいな腸が保て、免疫力も高まります。



スーパーベジタブルは飲む野菜ですので、せいや腸内細善玉菌が増える成分もたっぷり含まれています。また多くの酵素もしっかり持っています。



「なっとーキーン」はおなかの環境を整え、善玉菌を増やし腸内の状態を最良に強化します。ビタミン・ミネラルが豊富にあると腸内善玉菌は酵素をたくさん作ります。