

No.241

腸内快覧板

8月 Aug. 2020年 発行

発行所/おなかいき健康クラブ
福岡県福岡市東区松香台1-2-1
TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051

除草剤を使うと腸内細菌が死滅する

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦 将昭

たそがれ時の風の涼しさに、秋の近いことを実感しております。

皆さまにおかれましてはご健勝のことと思います。いつも健将ライフの商品をご愛用下さりありがとうございます。

さて、夏も盛りが過ぎると、夏の間にはびこった庭の雑草に悩まされている方も多く、つい、つい、手軽な方法として除草剤を使う人もおられるのではないのでしょうか。

実はこうした除草剤は私達のおなかの中にいる腸内細菌も殺してしまうのです。

なぜ腸内細菌が殺されるのか？

それは、除草剤の主成分グリホサートは植物がアミノ酸（タンパク質を構成する最小単位の有機化合物）を作り出すシキミ酸経路をブロックするからです。この作用によってアミノ酸が作れなくなった植物は当然枯れてしまいます。除草剤はこれが狙いです。しかし、人間にはこのシキミ酸経路は存在しないのです。だから人体には安全だ、と言われている理由の一つです。

腸内細菌は植物と同じアミノ酸が作れない

しかし、人体には確かにシキミ酸経路は存在しないのですが、腸内細菌はそれを持っています。グリホサートは超微量であっても腸内細菌を殺し、腸内環境に多大な影響を及ぼします。実に恐ろしい事です。

腸内細菌が殺され、腸内バランスが崩れると、腸内バリアが崩れてしまいます。するとそこから色々な有害物が侵入しやすくなり、腸壁が炎症や異常を起こして、下痢はもちろんのこと、腸の病気と言われるリーキーガット、セリアック病の発症、アレルギー、自己免疫疾患、ガンなど様々な病気が発生してきます。

このグリホサートの被ばく量が増えるごとに、様々な疾患で苦しむ人の数も増え続けます。こうした除草剤は小麦の収穫時にも散布され残留の農薬として小麦製品や大豆製品に検出されています。またグリホサート以外の農薬も腸内細菌に悪影響を与えている可能性は十分あります。

グリホサートは必ず界面活性剤と一緒に使用され、さらなる強さを増す

グリホサート単体では細胞の中になかなか入っていくことが出来ません。つまり吸収されにくいので、効果が得られないので、細胞の中に浸透させるために界面活性剤が必ず使われます。この界面活性剤によってグリホサートが細胞の中に入りやすくなり、除草剤としての十分な機能を果たし、さらなる強さを増すのです。

長年、大量に使われてきたグリホサートは、パンやパスタだけではなく、水道水やワイン、ビールや蜂蜜など、さまざまな飲食物品からも検出されています。草むしりを行なっても又、一週間後には、新しい草が生えてきます。それほど雑草は生命力が強い植物です。面倒かもしれませんが、出来れば健康のために、除草剤を使わずに自分の手で取り除きましょう。

日頃から腸内環境をしっかり整え、体内に入ってくる有害物がスムーズに排出できる丈夫なおなかにしておくと、病気に負けない体になります。

まだまだ暑さは続きますので、どうかご自愛ください。





達磨の経済学



命名

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

初孫の名前をつけて下さい。時々依頼のある命名のお仕事である。日本人は特に名前の画数や流行に敏感である。「名は体を表す」というから気になる気持ちはよくわかるのだが・・・。
最近の流行の名前は本当に読むのが難しい。



どんな名前であれ、生まれてくる子供を想い、幸多き人生を歩んでもらいたい。そう思って祖父母やご両親は命名の相談に来られる。自分の知る範囲内で知識を総動員して、ご両親の好みなど聞きつつ、なんとか相談を受けている。しかし、最後に必ず付け加える。「名前では人生は決まりません。今、命名の気持ちを持ち続けて、子供さんの名前を呼び続けられるかが大切だと思います。」

亡くなった主人の戒名を宜しくお願ひします。これもカタチは変わるが命名のお仕事である。そもそも戒名とは何か？戒名とは亡くなった方が、仏の世界で仏弟子となって修行する為の名前である。その為、この世で坊さんとして仏に仕える僧侶は、僧侶として名前が亡くなったらそのまま戒名となる。

私の場合、生まれた時に祖父から「大慈（だいじ）」という名前をもらった。祖父は長男の私に寺の跡継ぎとして、100以上の名前を考えて、この名をつけてくれた。そしてお坊さんになる時に師匠から言われた。「お坊さんみたいな本名やね。そのまま大慈（だいじ）を僧名にしよう。そのままでもいいよ。」

生まれてこのかた、名前は大慈である。お坊さんになっても変わらず、もし天に召されてもこの名前であろう。田んぼの畔に彼岸花が咲いている。彼岸花には1000以上の異名があるという。たまには違う名前もいまいかなと彼岸花を見て思った。

合掌

まあるく生きる、これが元気の秘訣です③

帯津良一著

健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



一人で生きられないから人間なのだ

自然界も社会も幾重にも場が階層をなしている。体、心、命が一体となった人間、そっくりそのまま捉える医学「ホリスティック医学」大体これでなければいけない、ということが無いのである。

医療とは患者さんを中心に家族、友人、そして様々な医療者が織り成す場の営みである。私は日用品に愛着を覚えなない。食器も酒器も、衣類にも、何事にも関心が薄い。とりあえず清潔であればいいのである。

結婚式は若いカップルの門出を祝う会であるのでできるだけ駆けつけることにしているが、お葬式のほうは失礼することが多くなってきた。

日中院内のそこかしこでたまたま行き会っても『ご苦労さん』と声をかけてしまう。腹のそこから声を出すとスカッとする。



ときめきは命の源

私たちの生命力を養うのに心のときめきほど大事なものは無い。色事にはますます関心を高めている。

日常的に死を考えよう

見えない絆で結ばれているので家庭と言う場の中にいる、離れていても家族は同じ場にいる。『毎日毎日腹囲を気にして、二合飲みたい晩酌を一合に減らして、やがて死に直面して狼狽する』そんな人生は送りたくない。

死は会社を定年で去るようなものであると。言いえて妙とはこのことだ、何も構える必要は無い、あるがままでいいのだ。

『生きとし生けるもの、なべて虚空に向う、永遠なるもの、それは人間の記憶だけである』

