



四十、五十は
洩垂れ小僧、
六十、七十は
働き盛り、
九十になつて迎えが
来たら、百まで
待てと追い返せ

「渋沢栄一」





小さな幸せみつけた



(株) 健将ライフ 福岡市東区松香台1丁目2番1号 電話 092-674-4788 令和3年2月発行

生きよう今日も喜んで 平澤興語録 致知出版社

二、人生に無駄はない

人生に無駄はない。しかし、無駄にするか、しないかはその人の心掛けによる。無駄の多い人ほど、苦勞のしがない苦勞をする。

私は八十五歳になって、しみじみと自分の人生に無駄がなかったことに気づいた次第である。もっと早くわかっておればどんなに良かった知れない。

人生に無駄のないことが本当に分かってくると、しくじりながらもすぐそのあとで、まあこの程度でよかった、ありがたいことだ、という喜びと、同時に気力がわいてくるのである。これには相当ながい経験と、徹底的にものを見る目の深さがあるようである。

情熱は年とは関係がない。年をとっても、情熱は衰えるものではない。ただその燃え方は、若い人とでは違うのである。

若い人の燃え方は花火式で、煮ても焼いてもびくともしない強さと、持久力に乏しい傾向がある。

老練の人の燃え方は、いわば奥殿にとる燈明の如く静かではあるが、その明るさと粘り強さにおいては絶対のものがある。

年をとってもなお花火を持っているが、同時に燈明を持っている。

人の見えないものまで見る鋭さ、更に見えた物をより深く、とらわれずに考えてみることである。これはものの通りを知る上において、何よりも大事なことである。

普通の人には鋭くなると、神経質になり易い。見えないものが見えても、それは成長の材料にはならぬ。ただよくよするだけである。

よく気のつく人は、大きく分けて二つの型がある。気がついてよくよする人と、もう一つの方は深く考えて、人間らしくそれに対応できる人である。

人物の四つの型についていうと、

一つは、やせ我慢をして、文句を言わぬ人、二つは、素直に考えて文句を言わぬ人、三つには、ありがたさを見つけて自分で考えなおして文句を言わぬ人、四つには、何を言われても、揉んでゆける人
こんな人こそまさに大賢は大愚に似たりで、こうなれば達人の心境であり、大した者である。



自然療法が体を変える・加工食品の重大な害にどれだけ気づいていますか？

東条百合子著

今や子供のアトピー性皮膚炎や喘息は当たり前となっています。原因として考えられるのは血液の汚れです。

本来血液は一時的に酸性になっても、少し経てば弱アルカリに戻ります。ところが、内臓が弱ると、毒素や老廃物をためこむようになります。ため込んだ毒素は苦しくなって皮膚に飛び出して炎症を起こす、あるいは喘息となって飛び出してくるのです。

これは胃腸、肝臓、腎臓の極度の疲れによるものです。肝臓は心の臓器と言われるほど、感情をそのままキャッチし、神経疲労と共に細胞の働きが悪くなるのです。また、食べ物も、肝臓や腎臓の大きな負担になります。

ある所にこんな親子がいました。アトピーと喘息に苦しむ子供さんのお母さんは妊娠の時から、自分の食べたいもの食べ、自分が食べているものが胎児に影響があるなどとは考えることなく便利で簡単な加工食品を好んで食べる生活をしていたそうです。その結果、子供はひどい持病を持って生まれてきたのです。

胎児時代の十カ月がいかに大切な時期であるかを考えてはいなかったと母親は振り返ります。具体的にどんな生活を送ればいいのか？

次号へ続く

腸を整えると人生がちょう変わる・・・体内時計をリセット

朝起きたら体内時計をリセットする

腸活にとって最も大事なことは「朝」です。

朝が大切な理由は自律神経を整えることはもちろん「体内時計」をリセットするチャンスでもあるからです。



自律神経が整う

人間の身体には一日の時間の流れに合わせて、新陳代謝やホルモンの分泌などを行う「体内時計」の機能が備わっています。この機能がしっかり働いていないと、自律神経の働きに乱れが生じ、腸の働きも停滞させてしまうのです。

体内時計は微妙にずれるので、毎日朝日を浴びる事でリセットされ、自律神経も整ってきます。

睡眠を促すメラトニンが夜には再び再開

朝、太陽の光を浴びるとメラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌がストップし、14～15時間後に再び、分泌を再開します。その後の2～3時間後にピークを迎えます。例えば、朝6時に起きたとすれば、夜11時にスムーズに眠りにつけるようになります。

メラトニンは免疫力を高める

メラトニンには免疫力を高める力もあるため、良質な睡眠を得ることで病気予防にも役立つという、嬉しい効果が期待できます。体内時計が正しく作動すると夜は腸を動かす副交感神経がしっかり働く様になり、翌朝の自然なお通じにも繋がってきます。自然なお通じは下痢にも便秘にも重要な事です。



春野菜・日本古来の野菜、ふきのとう(ふきの蕾)



春3月から4月に出回るふきのとうはふきの花のつぼみです。

ふきのとうにはケルセチン、アルカロイドなどの薬効成分が含まれ、解毒作用の効能があるとされています。



ふきよりも亜鉛が多く含まれます。

亜鉛は成長に必要なさまざまな酵素の原料となります。また、カロテンも多く、天ぷらなどの油料理で食べるとカロテンの吸収を助けます。さらに体内のタンパク質や脂肪代謝を正常にする働きもあり、せきを和らげる薬効があります。

古来より季節の変わり目で体が変調をきたした時やたんきり、胃もたれ、せき、風邪などの予防、緩和に食べられてきました。

ふきの茎と葉は、繊維質が多いので便秘にも効果があります。また生の葉を火であぶり、湿布すると打ち身やねんごによいとされます。ふきにもふきのとうと同様に独特のほろ苦さや香りがありますが、これが胃のもたれ、食欲不振を解消し、便秘を予防するといわれています。また、ふきのとうと同様にたんやせきを鎮め、ぜんそくや気管支炎に効果があるともいわれています。

春の野菜に多く含まれるビタミン類は代謝の促進、疲労回復などに効果があり、苦味成分は肝臓の働きを助け、解毒作用があります。健康づくりに春野菜をしっかり食べましょう。

血糖値が下がり始めました

N・T様

血糖値が高く、薬を飲んでいました。食事療法を始めましたがなかなか、思うようにはいきません。そこで「もみっこ」を摂り入れたところ、血糖値が下がり始めたのです。これには驚きです。薬から解放されそうです。

薬の副作用が軽減された

Y・H様

病気の治療中です。薬の副作用で苦しんでいました。だるくて、吐き気、食欲不振、口内炎になるなど、毎日が辛い日々でした。そんな時に「もみっこ」に出会ったのです。飲んでいると症状が軽くなり、楽になりました。まだまだ治療が続きますが、不安なく、安心して過ごしています。

体質改善のために

M・H様

現在「もみっこ」を飲み始めました。

身体を温め少し陽性体質にしたいことと体温を上げて免疫力をつけたいと思って購入しました。飲み始めてすぐに身体がポカポカして、まだ大きな効果は出ていませんが楽しみです。

きれいな腸は病気にならない

NO. 245

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？

老化は腸で止められた 東大名誉教授 光岡知足著

第1章 腸の中をきれいにすれば病気にならない

3 免疫の鍵を握る腸内フローラ

女性に多い腸のトラブルという、真っ先に挙げるのが「便秘」でしょう。便秘が続くと、おなかにガスが溜まって、おなかが増えたり、痛くなったりおなかが出やすくなりますが、どれもつき詰めれば腸内細菌の仕業です。

便秘の時の腸内

●生ゴミ状態

便秘の時腸の内部ではどうなっているのでしょうか。腸内の温度は 37~38 度。そこに便が長く保っている状態は私に言わせれば炎天下に生ゴミを放置しているのと同じです。放置された「生ゴミ」ならぬ「便」は、腸内細菌の働きによって腐敗（腸内腐敗）し、有毒ガスや有毒物質を発生させているのです。おなかが張ったり痛くなったりするのも当然です。

●有害物質が全身に回る

それだけではありません。こうして腸内に発生した有毒物質は免疫器官である腸管自体に直接障害を与え、一部は腸管から血液中に吸収されて全身に運ばれ各臓器や機関に悪影響を及ぼします。肌に出れば、肌荒れや吹き出物を引き起こしますし、自律神経に影響すればイライラや不眠症状、頭痛や肩こりにまで繋がったりします。免疫系に影響すれば大腸ガンなどの発ガンリスクを高めるとも言われています。

●手入れしなければ雑草だらけの腸内に

腸内環境は腸内に棲みついている膨大な数の腸内細菌がいい働きをするか、悪い働きをするかにかかっています。私達の体には至る所に細菌（常在菌）がいて圧倒的に数が多く住みついているのが「腸内」です。

その数は 100 兆 100 億。なんと地球上の人口をはるかに上回る数の菌達があなたの腸内にも住んでいて、腸内細菌の種類ごとにテリトリーを持ち、その状態はフローラ（花畑）と呼ばれる名の通り、まさに花畑に似ています。

ビフィズス菌はビフィズス菌同士、大腸菌は大腸菌同士のエリアがあるのです。この腸内フローラはみんな一人ずつ異なります。しかも腸内細菌は生き物（微生物）ですから、腸内フローラの様子も刻一刻と変化します。手入れしなければお花畑に雑草が生え、放置しておくとかやがて雑草がはびこって花が育たなくなってしまう様に、腸内フローラも食生活やストレスによって悪玉菌を優勢にし、花（善玉菌）の居場所をどんどん浸食してしまうのです。

3月の健康管理・3月3日は耳の日

中耳炎の症状

■耳の健康チェックは定期的に

耳の健康維持には症状が出るまで、あまり気にしない人が多いようです。耳の病気には、突発性難聴や、中耳炎、内耳炎など、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになるものもあります。耳の健康チェックは定期的にする必要があります。

■こんなときは耳鼻咽喉科に受診を

耳が塞がった感じ、音が響いて聞こえる、めまいがする、耳鳴りがする、耳が痛い、普段と違う耳垢がとれる。

■耳の掃除を正しくする

耳の掃除の目安として、2~3週間に1回程度。耳垢は皮膚の保護、虫の侵入を防ぐ役割もあるので、掃除し過ぎないことも大切です。使用後の耳搔きは、清潔に保管。

■「聞こえ」を悪くする生活に注意

大きな音を長時間、聞き続けたり、疲労や過度のストレスは聴力をダウンさせます。又、耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海藻類などを摂り、バランスの良い食事を心掛けましょう。

