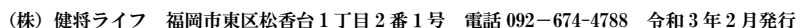




大切なのは
どれだけ
沢山のことを
したかではなく、
どれだけ
心を込めたかです
マザーテレサ



この気持ちに徹すれば、いつも楽しく仕事が出来、たとえ仕事の上に、一時的に色々な波があっても、大局的には必ず仕事は順調に進み、しまいには楽しさの中で、仕事が仕事を導いてくれるようになる。

苦勞しても目標を持っている間は、人間は光っている。

成功は成功、失敗は失敗であるが、失敗のマイナスを持たぬ人には成長はない。失敗はむしろ自分を知るために必要な材料である。

ここに人間無限の可能性のスタートがある。



まことに生きるということは、一日はおろか一瞬とても自らの工夫による自力だけでは不可能なことで、大自然からあたえられた人智の彼方の生命力によるものである。

考えてみればこの複雑極まる人間の体が、多くは一度の病気で駄目にならずに、病むことによって修理が出来るということは不思議なことである。

不幸は人間を苦しめるというが、よく考えてみると、人間を苦しめているのは不幸そのものではなく、不幸だ
と思うその考え自体である。

仕事を誰よりも上手にやり、与えられた仕事を十分に楽しむ。

人からほめられなくても、自分が自分に感謝する。

君がおらぬと、周囲が困るような人になりなさい。



東条百合子著

子供が酷いアトピー性皮膚炎と喘息を持って生まれてきた場合、薬を塗る様な治療を外からいくらしてもダメなのです。まず、親が食生活の乱れが病気になっていることに気がついて、正しい食生活にするにはどうすれば良いかを考えましょう。実行するのは親ですから、あのせい、このせいと責任を他の何かに押し付けていたのでは改善は望めません。なぜなら三日坊主で終わってはいけないからです。



正しい食事としては、半つき米、またキビ、ヒエ、アワなど雑穀を混ぜるか玄米にします。副食は、海藻や根菜類これらのものをよく噛んで食べます。添加物入りの不自然な物は一切使わず、自然の命を生かした手づくりの食卓を準備します。

こうして全身の大掃除をします。この時、体に溜まっていた老廃物や毒素が飛び出してきて、酷くなったように感じますが、好転反応なので心配は要りません。完治するまでは親子共に苦しいですが、これも育つために必要な道のりです。病気は敵ではありません。これまでの生活の過ちを知る絶好の機会なのです。

腸を整えると人生がちょう変わる……ニッコリ微笑んで

口角を上げてニッコリほほ笑むと、副交感の働きが良くなることがわかっています。朝の自律神経バランスはその日一日を左右しますから、朝、笑顔になる習慣をつけることで、腸の働きにも好影響を与えます。



笑いの健康効果

「笑い」には様々な健康効果があります。まず一つが、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌を増やす効果。セロトニンは気持ちを安定させる働きがあるので、ストレスを和らげたい時も有効です。また、血糖値や血圧を下がる効果や、弱った免疫力を正常化させる効果があることも明らかになっています。ぜひ、朝出掛ける前に鏡の前でニッコリほほ笑むことを習慣にしましょう。

笑顔は腸を元気にして、人生が豊かに

最初は恥ずかしいかもしれませんが、口角を上げるだけでも効果は期待できます。

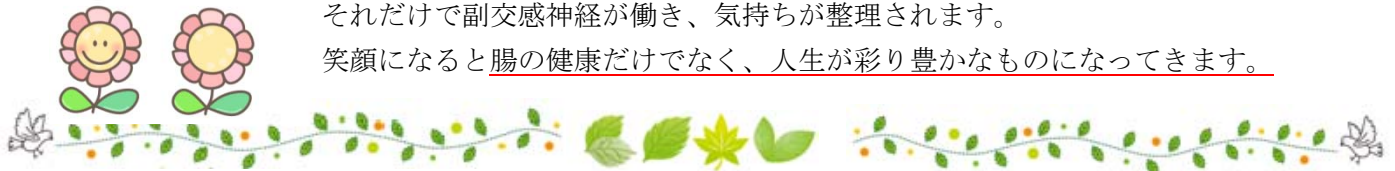
また、「あれもこれもやらなければ！」とパニックになったり、予想外のことが起こって、慌ててしまったりした時も、このニッコリ作戦を試して下さい。そんな余裕がないという人も物事を丸く治めたり、スムーズに運ばせたりするにはまずは乱れた心を調えることが大切です。

ですから泣きそうなときもひとまず口角を上げてみる。



それだけで副交感神経が働き、気持ちが整理されます。

笑顔になると腸の健康だけでなく、人生が彩り豊かなものになってきます。



春野菜・さやえんどう

春から夏が旬のさやえんどうは、緑黄色野菜と豆の栄養が詰まった食材で、若いうちにさやごと食べるのがさやえんどう、完熟したものがグリーンピースです。



さやえんどうに含まれる栄養健康効果

1. β-カロテンが非常に多い！- 抗酸化作用で老化を防止する効果、その他健康な皮膚や粘膜を作ったり、視力の向上にも効果が期待
2. さやえんどうにはビタミンCも - 抗酸化作用や免疫力の向上、その他コラーゲン生成を促す、ストレス対策にも
3. 食物繊維も多い！- 老廃物の排出&血糖値の上昇を抑制する効能。また、水分を含んで膨らみ、空腹感を満たしダイエット効果も期待
4. さやえんどうにはビタミンKも含む - 女性に必要な栄養、止血効果、丈夫な骨を作る、骨粗鬆症の予防にも効果
5. ミネラルの一種モリブデンも - 鉄分利用を促して貧血を予防、尿素や脂質・糖質の代謝に関与、食道がんの予防も
6. さやえんどうの歴史は意外にも古い
さやえんどうの歴史は意外と古く、古代ギリシャ・ローマ時代にすでに栽培が盛んで、江戸時代から本格的に栽培されました。

「なっとークィーン」で下痢が改善

大阪府 宮城様

長年、下痢に苦しんでいました。病院へ行っても、体質的なものでしょう。気にしないでください。大丈夫ですよと言われ続けていました。確かに下痢になるものの、決して体の具合が悪いというわけではなかったのです。検査しても悪いところは見当たらなかったのです。

しかし、下痢は突然きたり、トイレに困ることがあったので、この下痢を何とか改善したいといつも思っていました。そんな時に会ったのが、「なっとークィーン」でした。飲み始めて数週間経った頃の事、いつもなら下痢になると恐れていたのですが、下痢にならなかったのです。おや？どうして？

「なっとークィーン」の効果が現れたのでした。この時ほどうれしかったことはありません。「なっとークィーン」は自分には合っているのだと確信しました。信じ続けて良かったと思いました。これからは腸の健康のために飲み続けて行きたいと思います。



きれいな腸は病気にならない

NO. 247

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

腸内フローラが乱れると、老化が早まるしくみ

腸内フローラは、大ざっぱに言えば腸内の優勢菌である「善玉菌群」と、菌の数は少ないのに有害性が高い「悪玉菌群」が抗争を繰り広げ、どちらかが優勢によって、健康状態がきまるといっていますが、では腸内細菌のどんな働きで、宿主の老化を早めたり遅くしたりするのでしょうか。

悪玉菌は有害物質を出し体に病気を齎す

もともと、少数派の悪玉菌ですが、僅かに増えるだけで腸内フローラは悪化します。

まず、悪玉菌が腸の中のたんぱく質を悪化させ、様々な有害物質を作り出します。腸内に棲む大腸菌やウェルシュ菌、ブドウ球菌などが、私達が生きる上で欠かせない栄養素・タンパク質を腐敗させ、アンモニア、アミン、フェノール、インドール、スカトール、硫化水素と言った有害物質を生成することが明らかになっています。

これらの有害物質は、便秘や下痢、肌荒れなどを引き起こすだけではありません。血管を拡張させて血圧を下げたり、逆に収縮させて血圧を上昇させたり、あるいは白血球を遊走させて炎症作用を引き起こしたり、又中には発ガン物質を産生するものまであります。

更に便秘、下痢、発育障害、肝臓障害、動脈硬化、高血圧、ガン、自己免疫疾患など様々な病気を引き起こす要因であることがわかかります。

善玉菌は病気に負けない体づくり



一方健康な人の腸内では善玉菌が優勢です。中でも数が多いのはビフィズス菌で、その働きは病原菌が腸内に侵入してくるのを防いだり、悪玉菌の増殖を抑えたり、あるいは腸の働きを活発にして便秘を改善するだけではありません。ビタミンを合成したり、栄養の消化吸収を助けたり、あるいは免疫機能を刺激して老化防止に作用するなど、ビフィズス菌の働きは非常に多彩です。



4月の健康管理・春はビタミンB群不足に注意！

「春眠暁を覚えず」の言葉どおり、春は眠気を感じやすくなる季節です。

春に眠くなる理由の一つに「自律神経の乱れ」が影響していると言われています。

また、春になると身体が目覚め、冬場よりも活動的になってエネルギー代謝が増えます。その代謝に必要な不可欠な栄養素ビタミンB群が不足すると、疲れを感じやすくなったり、眠気を覚えるようになるようです。

ビタミンB群を摂取できる代表格は、豚肉です。普段、カレーやから揚げ、ハンバーグなど、普段は牛肉や鶏肉を使うところを、あえて豚肉に変えてみるのもひとつの方法です。そして玄米などの雑穀もまた、ビタミンBを豊富に含んでいます。かつて大正～昭和にかけて、ビタミンB1不足から生じる「脚気（かっけ）」が流行しましたが、ちょうど日本人の食生活が玄米から白米に移行した時期と重なります。当時はおかずも乏しかったため、ビタミンB1不足に拍車がかかったといえそうです。

高齢者ほど気をつけて～ビタミンB群の補給をしっかりと～

高齢者になると食事量が少なくなるため、ビタミンB群、ビタミンB1、B2、B6、葉酸、ナイアシンなどが不足しやすくなり、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞などの心臓疾患や脳卒中アルツハイマー病のリスクが高まります。

