

NO. 26

腸内快覧板

10月号 OCT 2011年

発行所/おなもいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051



黒焼き玄米の力

株式会社健将ライフ

代表取締役
箕浦 将昭

皆様には、いつも健将ライフの商品をご利用いただきありがとうございます。

原発事故の三月十一日以後、腸内快覧板で「体質改善と味噌」の秋月辰一郎先生に続き、放射能を無毒化する微生物「なつとう菌とポリアミン」、黒焼き玄米【活茶】の力を述べて参りました。また、陰陽のバランスがエネルギーの源であり、食も陰陽のバランスが大事だと書きました。

東洋の考えでは、人間の体質を大きく分けて「陰・陽」と捉えます。陰性、陽性のいずれかに傾いてくると健康を保つことができません。大切なのは陰陽のバランス、つまり、中庸を保つことです。

しかし、現代人の体は相対的に陰性化しています。陰性に偏り過ぎた体は、基礎体力が減退し、代謝が鈍くなり、生活習慣病といわれる慢性病を引き起こしやすくなります。ですから、現代人は体を陰性化しないようにする必要があります。

玄米は本来、中庸よりのやや陽性の性質を持っています。ところが、食物がもっている性質は調理方法によって変えることができます。玄米を黒焼きにすると、陽性が最も強くなります。陰性の性質をもつ脂肪やタンパク質を飛ばし、陽性の炭水化物の炭化したものとミネラルだけが残るからです。

黒焼きにすることで、玄米の優れた効果を強く引き出すことになります。黒焼きにすることで、玄米が「極陽性」に変わり、陰性の病気にはとても良い結果が出ます。

黒焼き玄米スープの効用効果は奇跡的といわれている民間療法で、癌、リウマチ、潰瘍、腫瘍、アレルギー、糖尿病、婦人科の病気、膠原病などの難病の方の療養に使われています。また、解熱作用もあり、食欲がなくなり、微熱の続くときや風邪にも良いとされています。

黒焼き玄米スープの作り方を「身近な食べ物による手当て方」より抜粋してみました。

(イ) 1日分の量として、鍋に黒焼き玄米小さじ2杯と水450cc、塩少々を加えて強火で炊く。

(ロ) 沸騰したら弱火にして、約20〜30分炊く(2/3位になるまで)。

(ハ) 煮詰めたスープは上澄みを飲む。

弊社の商品「活茶」は、通常の玄米よりミネラル分を多く含んだ赤米を赤外線17時間をかけ、丁寧に焙煎して黒焼きにしたものです。黒焼き玄米スープを【活茶】で手軽につけてみてはいかがでしょうか。

【活茶】は煮出してお茶として楽しめますが、その他にもミキサーで砕いて粉にし、湯で溶いて飲むと、ほろ苦く香ばしく、コーヒー感覚で飲めます。飲んだ直後からポカポカと温まります。腸内環境改善に活茶のご利用も併せてお試しください。きっと新しい発見があります。

皆様をはじめ、ご家族の皆様が、益々お元気で活躍なさいますよう祈念申し上げます。



病気にならない人の免疫の新常識

安保 徹 長岡書店

第二章 体質も変わる免疫の知恵 続き

ガンも他の病気と同様に働き過ぎ、悩み過ぎ、薬の飲み過ぎが真の原因です。

ガンの患者さんを調査して、七割の人が心身のストレスでした。外的要因の人は三割でした。ガンを発症させるのも、ガンの発症を防ぐリンパ球のシステムを働かないようにするのも、やはりストレスです。

今後に発展性のあるものや、やりがいのある職業について、心に張りがあつて精神的負担が少ない場合は、重労働でも十分な睡眠が取れ、回復して免疫力の低下を招きにくく、発ガンに直結しにくいのですが、心の抑圧やおびえという精神状態も交感神経の緊張を招くので病気を起こしやすくなります。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



なんでも自分で引き受けてしまう体の無理が、自己主張できないための心の抑圧などで、交感神経の過緊張になって病気を呼び込みます。

甘いものを過剰に取ると、リラクソスの極限である倦怠感が起き、その一方で免疫が過剰に働いて、ストレスにも過敏に反応するようになります。

ただならした倦怠感と外からの刺激に過敏に反応する二つの面が、一人の人間の体に共存することです。

キレるというのは瞬間に激しく怒る事ですが、リラクソスの極限のときに、一気に副交感神経から興奮する交感神経のほうに針が振れるため一時的な衝動です。吐くという行為は一種の治癒反応で副交感神経の過剰反応で、キレる直前のリラクソスの極限と一致しています。肉食はたんぱく質で酸性食品なので消化が早く、直ぐに活動に反映され、交感神経優位になり、働き者で活動的、怒りっぽい性格であり、陥りやすい疾患が便秘、胃もたれ、胃潰瘍、ガンです。

肉食主義者はリンパ球型人間の傾向があり、組織を鎮静化して副交感神経優位に働き、性格が穏やかであり、リラクソス上手、免疫力も高めです。過剰になるとアトピー体質や下痢が多くなります。

第三章 ストレスから我が身を守る免疫学



物理的な温度、湿度、騒音、化学物質、外傷、感染、過労などの外的ストレスサー、怒り、悲しみ、不安、恐怖などの内的ストレスサーは交感神経が緊張して顆粒球が増加し、体内の活性酸素が増加し、細胞、特に粘膜の組織破壊や血管の収縮による血流障害や、粘膜の上皮細胞破壊が何度繰り返すことで、細胞の再生速度が極端に速くなることから、発ガンに進行することがあります。

老化とともに胸腺が萎縮して免疫が抑制されますが、腸管に由来するNK細胞と胸腺外分化T細胞もストレスにより抑制されます。

不安や悩み事などのストレスを抱え続けると老化以上の免疫抑制が起こります。睡眠不足が体に悪い理由は、脳の休息を阻害し、重力からの開放を阻害し、交感神経の過剰な緊張をもたらすからです。

マクロファージがコントロールしているのは白血球内だけでなく、赤血球の働きにも関係しています。血管内皮細胞はマクロファージの進化したものでありますから、これが先祖がえりをして、管であることをやめようとするので、管としての役目が果たせなくなり、瘤が出来ます。これが破裂して脳卒中やくも膜下出血につながります。

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

栗の実

境内に栗の木を、亡き父が植えたのが、大きく成長して実を落とす。カラスとイノシシに取られる前にと、

女房が必死に拾い集めてくる。皮をむいて甘く煮て、

私も長男も一つ二つ義理で食べたなら、見向きもしないのに、

それでも風が吹いたら、急いで拾いに行く・・・。

石垣や宮縄回りの面倒をみてくださっている土木会社の社長が、やって来た。

「山の中に、林道整備の工事しているのですが、『キツネノカミソリ』が咲き始めてました。」

と教えてくれた。キツネノカミソリ??? 妙な名前である。

ずる賢い、カミソリのように、切れる狐の花か? 調べてみると、彼岸花の系列で、日陰に

生えるのに鮮やかなオレンジ色、春に出ていた葉が総て落ちて、盃蘭盆の過ぎた頃、何も無いところから、突如として、花茎が伸びて花が咲き、さらにリコリンという有毒な植物だとか。

花言葉は、『妖艶』なのだそう。

日陰の毒気のある妖艶な花か・・・。昔は中洲にもこんな花が咲いていたような・・・。

栗の甘煮を、お土産にと、社長にお持ち帰り頂いた。

軽のワゴン車が入って来た。「和尚、お久しぶりネ・・・。」とパンの行商のおばちゃんだ。

この人も昔は、中洲の妖艶な、花だったのに、日焼けして元気一杯、孫の自慢話をたっぷり聞かされて、すっかりパンも買わされた。

ありや『タヌキノカミソリ』だなと、心秘かに思った。

栗の花が咲く頃は、臭いと文句を言っていたのに、実がなると嬉々として、カラスやイノシシと争奪戦をしている女房殿。昔は色々あった土木会社の社長、妖艶な毒気もすっかり抜け切ったパン屋のおばちゃん・・・。

時代や時間の経過と、共に思いや悩み、苦しみは消えて、今この時を懸命に生きている。

それでいいのであろう。悩みや苦しむのは、性格ではなく、つい考えてしまう癖に過ぎない。

性格はなかなか、治らないが、癖に気づいたら、パツと花が咲くのかも知れない。花が咲けばいつか実をむすぶ。



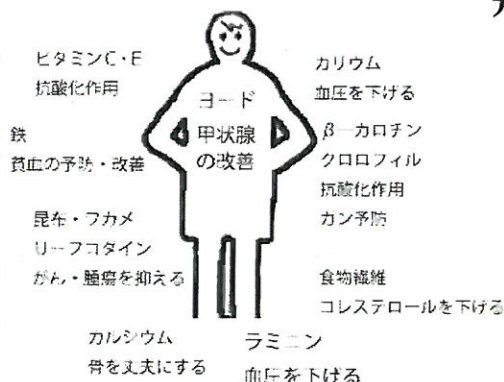
海藻類の成分と効用

知って得する抗ガン食品・・・海藻類



多糖類がガン細胞を自殺に追い込む

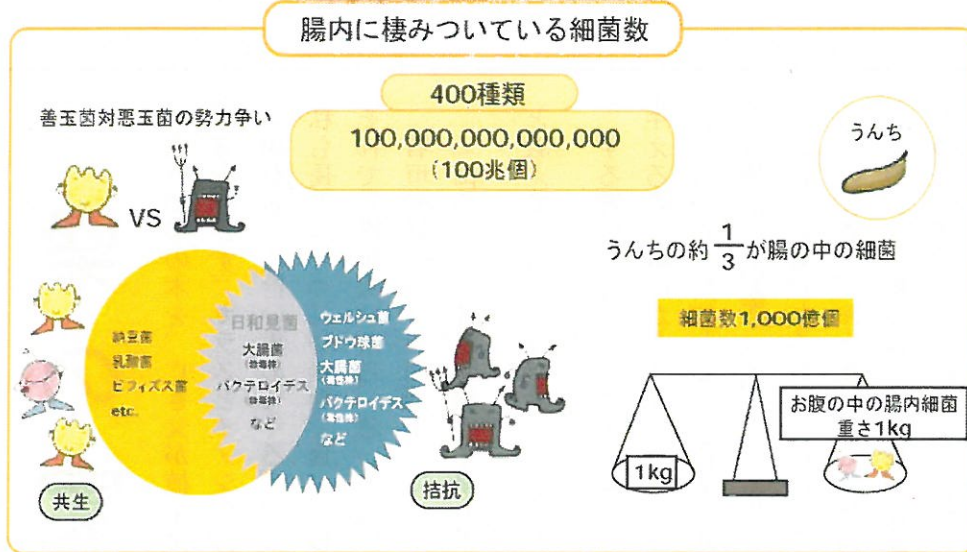
海藻類は良質のたんぱく質、ビタミン類、ミネラル、食物せんいなどをバランスよく豊富に含んでいることから“海の野菜”と呼ばれています。その上、昆布やワカメ、ひじきなどの褐色の海草に含まれるU-フコイダンという多糖類にガン細胞を死滅させる作用があると発見されています。またコレステロールや血糖の上昇を抑える働きもあります。毎日の食事に海藻類を摂りましょう。



きれいな腸は病気にならない

NO.26.

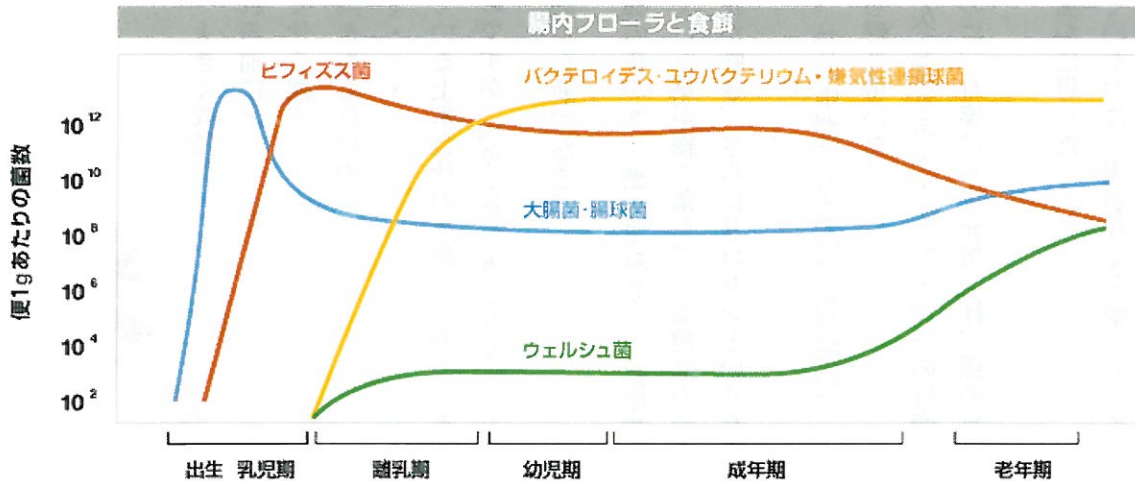
全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」を一緒に取り組んでみませんか？



善玉菌の多い腸内は

- *免疫力が高い
- *血液がきれい
- *見た目年齢が若い
- *消化・吸収良い
- *おならが臭くない
- *健康が持続

出典:光岡知足著「腸内フローラと食餌」より



日和見菌

バクテロイデス・ユウバクテリウム・兼気性連鎖球菌・体調菌・腸球菌などは健康な時はおとなしくしているが体が弱ってくると腸内で悪い働きをする

健康は腸内細菌叢のバランスから...

