

NO. 27

腸内快覧板

11月号 NOV 2011 年

発行所/おなかいきいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

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

『冷え』は万病のもと

株式会社健将ライフ

代表取締役

箕浦 将昭

いつも健将ライフの商品をご愛用くださりありがとうございます。

先月号で、現代人の体は相対的に陰性化し、陰性に偏り過ぎた体は基礎体力が減退し、生活習慣病といわれる慢性病を引き起こしやすくなると述べましたが、初期症状は冷えであることが多いのではないかと思います。

この事は私の体験からも言えます。3年半前に私は大病で手術をしました。

最初に気づいたのは足の冷えです。飛行機に乗ったら、すぐにひざ掛け毛布を頂く等、今までは無かった事が始まりでした。



今思えば、早くから信号が出ていたのです。私は幸いにして術後は薬を飲むこともなく順調で、冷えの症状もなく元気に過ごしています。ありがたい事です。

体の陰性化は、まず冷えとして現れます。

冷えると血管がぎゅつと縮まって血行不良が起こります。すると細胞は栄養をもらえず、老廃物は体内に居座り、細胞機能が落ちたり狂ったりして、体内には毒素が蓄積していきます。ただでさえ、食品添加物や薬、大気汚染などで「毒」が体内に入ってくる現代です。そうなることで自然治癒力はどんどん低下していきます。

花粉症は特に夏の冷えが原因している事が多い様です。まず自分の「自然治癒力」を發揮させる事を考えるのが、病気からの回復への近道です。

それにはまず下半身を温めることが大切です。お風呂（半身浴）や足湯をはじめ、腹巻の利用他、最近の温めグッズの利用も大切です。しかし、飲み物や食べ物で冷やした体は、食べ物で温める工夫に取り組むのが効果的です。

低体温の原因の一つにビタミン・ミネラル不足があるといわれています。

ビタミン・ミネラルが不足してしまうと、食べ物からエネルギーや熱を作ることができず、体温が上がらず、低体温になってしまうのです。



最近の食事の傾向として、加工精製食品に頼った食事をしているために、タンパク質・脂肪・糖分を過剰に摂取し、ビタミン・ミネラルは不足傾向にあります。

低体温改善に必要な不可欠な栄養素は、亜鉛・鉄・セレンなどのミネラルと、ビタミンB1・B2などのビタミンです。

スーパーベジタブル、旬の野菜や寒い地方で採れる食物は、体を温める代表選手です。冷やす食物は、ゆでる、煮る、焼くなど、加工すれば温める食物に変身させることができます。

又、玄米を黒焼きにすると陽性が最も強くなり、黒焼きにすることで玄米の優れた効果を強く引き出すとともに「極陽性」へと変わり、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は、奇跡的といわれていることを先月ご紹介しましたが、玄米の持つ力が体を芯から温めます。

夏場に冷やした体をいたわる意味でも、こうした食品を利用しながら冷え対策をし、体を温める力のある根菜類（大根、人参、ごぼう他）をしつかりと食べ、冬を元気に乗り切りましょう。

病気にならない人の免疫の新常識

安保 徹 長岡書店

第四章 安保流直ぐ出来る

免疫力アップの生活習慣

運動不足が続くと、副交感神経が優位になって食欲も旺盛になり、エネルギーの消費が少ないため肥満になります。

オランウータンの姿を見て、手を大きく上に伸ばし、頭上で横に8の字を描く【免疫体操】を思いつきました。

実践すると、脈が少なくなり、基礎体温が上がるもの、そして終了時にはリラックスに近いすつきりする身体感覚を得られるものが免疫力アップに役立つ運動習慣だと考えます。

呼吸は吸う時に交感神経が優位になり、吐く時に副交感神経が優位になります。

自律神経は自分の意思ではコントロールできませんが、例外として、呼吸の仕方です。コントロールが可能になります。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

口呼吸では浅い呼吸になるため、交感神経優位になり、鼻呼吸は深いゆっくりとした呼吸になるため、副交感神経が優位になります。

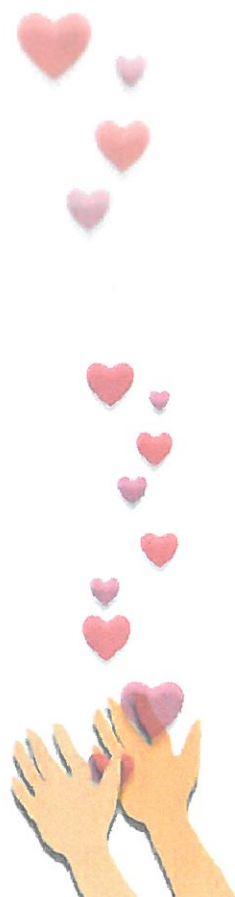
深呼吸の腹式呼吸は副交感神経に働きかけて、精神を穏やかにする作用があり、胸式呼吸は交感神経に働きかけて、興奮させてエネルギーに作用に優れています。

入浴の効果を身体に刺激の少ない状態で、ゆっくりと最大限に得られるのが半身浴で、体調不良を意識した時、免疫力が低下した人に適しています。鳩尾から下を通常より3から4度ぬるめのお湯に二十分程度かけてゆっくりと浸かり、よく温まった後に足首に水を掛けることです。

活力のある人、働き盛りの人は半身浴よりも、やや高めのお湯に短時間入る従来型の入浴法が適しています。

私たちの体は入浴によって39.5度まで上がりますが、この体温は5分以上維持できないようになっているので、時間はおのずと調整されます。

浸かって心地よいと感じる温度は、体温プラス4度程度ですから40度から41度程度のお湯がリラックス効果をもたらします。



酒とタバコの弊害はそのものよりも量にあり、ある程度まではリラックス効果をもたらします。お酒を口にとすると体温が上がり、気持ちよくなり、ほろ酔い加減までは副交感神経が優位になり、リラックス効果を示しますが、これを超すと次第に脈が速くなり、交感神経が優位になり、翌日まで交感神経優位の状態が続き、二日酔いの症状が現れます。

タバコは最初の一服程度なら、ゆっくりした脈のリラックスとなり、血圧も下がりますが、本数が増えることで交感神経が優位になり血圧も上がり始めます。一日に1、2本にしておくなど適量に留めておく事です。

爪も療法は、爪の生え際に神経線維が密集しているために、そこをめがけて親指と人差し指でぎゅっと挟み、集中的に刺激すると副交感神経優位に導くことが手軽に出来ます。

また、爪を挟んで数秒押さえると、排泄反射で手足や全身の血流も増加して免疫力アップに働きます。親指は肺等の呼吸器、人差し指は胃腸等の消化器、中指は耳に関する症状、小指は心臓や腎臓などの循環器と対応していますので、症状にあわせて他の指より10秒ほど長めに押すと良いでしょう。

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

『老苦』

誰一人として、身内や親族のいない老女(98才)の寿命が尽きようとしている。ご亭主の遺骨を当寺で供養している。法定後見人になっている。

月に何度か、様子を見に行っていたが、ここ数日は食事も出来ず、呼吸器と点滴を続けているが、ほとんど眠っている状態である。担当の医師が、「老衰というのですね・・・」の一言が耳に残った。

一人暮らしで数年、アパートに暮らしていたが、軽費老人ホームに移って10数年、病院は郊外地に、ポツンと建っているが、大勢の高齢者が、入院している。現代の『姥捨て山』と言ったら、お叱りを、受けるかも知れないが・・・ふつと哀しい話を、思い出した。

年老いた母親を、背負って、『姥捨て山』に連れて行く息子が、とぼとぼと山道を登っていた。

時折、木の枝を、老母が折っているではないか、「オツカア、帰ってくるつもりで、目印つけているのかい?」と、背の母に訊ねた。

「ワシを置いて、お前が戻る道で、迷わねえように、標しをつけているからな・・・。」老母の答えに、息子は泣けて、泣けて、その場所から、母を背負ったまま、山を下って戻っていったのである・・・。

老々介護の末、疲れ果てた夫が、当時78才の妻を、絞殺した事件の判決が、千葉地裁から下った。懲役3年、執行猶予5年。「実刑をちゅうちよせざるをえない」裁判長は、82才になったこの夫に向かって、「妻の冥福を祈り続けて欲しい・・・。」と、言葉を添えたとか。

待っている家族がいる家に、帰れる人は、それだけで幸せなのである。



知って得する抗ガン食品・・・ ニラ

レバニラ炒め、ニラたまなど日本では親しまれているニラですが、欧米では臭いが嫌われ、食用にはされていません。ニラの臭いのもとになっているのはニンニクや玉ネギにも含まれている硫化アリルなどイオウ化合物です。

このイオウ化合物には活性酸素による細胞の酸化を防ぐ抗酸化作用と発ガン物質の毒性を消し去る解毒効果を活性化させる効果があります。この二つの作用が重なって細胞のガン化にストップをかけガンの発生を抑えと考えられています。その他β-カロチン、クロロフィル、ビタミンC・Eも豊富に含まれ強力な抗酸化作用があります。今はニラが旬になっています。大いに食しましょう。



きれいな腸は病気にならない

NO.27.

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？

【腹八分にすべし、満腹は禍あり・・養生訓】・・小食は長寿

昔から「腹八分に医者いらず」とあるように、小食の健康度を先人の知恵から学んでみましょう。

①水野南北は、「大食・美食をするものは病身短命である、食べ方によって生涯の吉凶がわかる」と言う。

水野南北の教えの要点は、

「いかなる良相・吉運・健康な人であっても常に美食をし、十二分に食事をしたならば悪相となり 凶運短命となる。如何なる悪相・凶運・病弱の人でも口にする物を節し 食事を腹八分目にする人は良運となり 健康長命となる、という事です。」

②ソクラテスは、「なるべく簡単に、なるべく少なく食べよ」と言ったという。

③キケロは、「生きるために食うのであって、食うために生きるのではない」と言った。つまり反復をすると、生きるために食うが、食うために生きるのではなく、働くために食うが、食うために働いているのではないということ。

最近のマウスの実験では、腹八分ではまだ多く、腹六部くらいが長生きをしているようです。

④ 西勝造さんは、『西医学健康原理実践宝典』の中で、「食わない楽しみを楽しめ」「小食になれば、便通も正常となり、疲労も少なく、食後の居眠りなどの不体裁もなくなる。」と書いている。

⑤男性世界最高齢 114 歳だったアメリカ人ウォルター＝ブルーニング氏は過去 35 年間、一日二食の生活を続けた。「まだお腹がすいているくらいで食べるのをやめたほうがいい」と語っていたと言う。

⑥権力者の中で少食・粗食を実践していたことで有名なのは、**徳川家康**です。戦国時代すでに白米は登場しており、庶民にはほど遠くても身分の高い者は口にすることができたにもかかわらず、徳川家康は決して白米を食べようとしませんでした。日常食は麦飯と、野菜、小魚のおかずの一汁一菜でした。同じ時期、戦国武将の中でも武田信玄、上杉謙信、上杉鷹山、徳川光圀、徳川吉宗らも小食を心がけたと言われています。

とはいってもやはりお腹いっぱい食べた～い。お腹の虫が鳴いている。

「腹の虫が治まらない」という言葉がりますが、自分は我慢できても、

腸内細菌が満足しないのか？ え～い！ 腹の虫よ、治まれ。

腸内細菌よ、暴れるな！ 腹の中に相当な悪玉が多いのかもしれない。

今日から悪玉菌を減らすように頑張ろう！

