

No.190

腸内快覧板

5 2016年
MAY.発行所/おながいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051低体温は万病の元
体温と腸内細菌との関係

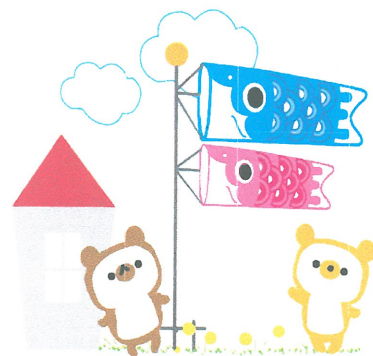
元氣満まん堂 箕浦将昭

早足に桜の季節も過ぎ
て、葉桜の季節となりま
した。会員の皆様におかれま
して益々ご健勝の事と思
います。いつも元満まん堂の商
品をご愛用頂きありがと
うございます。先月号では腸内細菌の
活動しやすい体温と、数
ある免疫機能のうち80 %
を占めているといわれている腸管免疫が活躍でき
る条件は、正常な腸内細
菌バランスが保たれてい
る事だと述べました。

冷えは血行不良

西洋学では冷え性を病
気として扱っていませ
ん。この冷え性は、言い
換えると「血行不良」で
す。ドロドロ血液や動脈
硬化などにより、毛細血
管まで暖かい血液が十分
に行き渡らず、手や足先
が冷え性となります。漢方では「頭寒、足
熱」の状態が健康である
と言い、足が冷えること
は健康の異常とみなしま
す。

菊の豆葉でわかる健康

生物に共通する生存の鉄
則を菊花の判定で分かりや
すく解説した文章を引用し
ますと、鉢植えの菊花を鑑
賞する場合に、優劣の判定
の「急所」はどこを見れば
よいかと言え、
「土に近く生えている豆葉（発育の
初めに生える）に、星一つ
の曇りもなければ、花の大
小美観等にかかわらず、第
一級の優秀な発育であると
証明される」とありま
す。植物はその根から栄
養（肥料）を吸収するので、栄養の分配も当然、
根から幹、幹から枝へ、
枝から葉へと伝わりと考
えられがちです。しかし、その実際は、
根からただちに頂上に送
られて、それから下へ下
へと配られて来るもので
す。これらは発育が急が
れるのでまず芽を伸ば
し、花実をつくるために
これに要するエネルギー
を花や芽に十分に与え、
その残りを順次下方に配
るのです。だから、肥料の充実し
た菊は最下部に生えた丸
葉まで栄養が横溢し、し
たがって、下葉の三段も
枯れた菊はいかにうまく
水揚げしても一週間前後
でしおれますが、丸葉の
健全な菊ならば、20 日以
上活けておいても萎える
ようなことはありません。
人は足の状態からわかるそこで、人間は足で全
身を支えて活動するので
すから、心臓で出来たエ
ネルギーを足が必要とす
るだけ十分に足に配給し
て、その余りに分配しま
す。ところが老衰とか病
変といった場合になる
と、できたエネルギー（血液）はまず病変部へ
送られ、足への配給が減
ります。中には足が痛む
ことすらあり、ついには
歩けなくなります。足の冷えとしての信号
から、足の痛み、歩行困
難が起り、局所の病気の
治療で治らない場合
は、他の臓器の病気の警
告との見方も出来るの
で、健康診断を受ける事
をお勧めいたします。
いずれにしても、きれいな
血液を作ることが大切
で、その為には腸内環境
を整えることへの努力と
低体温の改善が、万病か
ら身を守る生活の知恵と
言えます。本
の芽時は体調が変化し
やすい時期ですので、お
体には充分にご自愛くだ
さい。

長寿雑学

心の病と低血糖症

危ない！砂糖の取りすぎ

大沢博著 発行第三文明社



満まん堂学術顧問
佐々木俊雄氏



先月号の続き

ジュース^{500ml}一本には砂糖 50g 相当のブドウ糖・果糖液糖が含まれており、さらにお菓子などばかり食べることでは必要なカロリーの大半を摂取してしまう。これが暴力や非行を生み出している。不登校も低血糖症によつて起こる。これら反社会的行動の生物発生の要因は、砂糖の取りすぎ、食品添加物の影響、ビタミン・ミネラルの不足、食物アレルギー、汚染、薬物乱用などである。

糖負荷試験を受けて

低血糖症を治療する。

食事療法で低血糖症は改善

●米など本来主食であった玄米、

胚芽米、発芽玄米等消化に時間を要するものの摂取とミネラル

(亜鉛) ビタミン(ナイアシン、

C、B群)等の補給を心がける

●アレルギー食品を摂取しない

●セロトニンの前駆物質であるトリ

プトファンを摂取し運動する

医師が低血糖症を他の病気と誤診するのは低血糖症への無認識あるいは無理である。低血糖症が誤診さ

れた主な病名は・

- ① 精神発達遅滞
- ② 神経症
- ③ 慢性蕁麻疹
- ④ 神経性皮膚炎
- ⑤ メニエール症候群
- ⑥ 脳動脈硬化
- ⑦ 頭痛、片頭痛
- ⑧ 慢性神経症の状態
- ⑨ 慢性気管支喘息
- ⑩ リウマチ性関節炎
- ⑪ パーキンソン症候群
- ⑫ 発作性頻拍
- ⑬ アルコール依存症
- ⑭ 糖尿病
- ⑮ 神経過敏
- ⑯ 想像病など

低血糖症の診断基準

●五時間糖負荷試験の結果、どの時点であれ、絶食時より 20mg 以上下がること。

●どの時点であれ 50mg 以下となり、症状を伴うこと。

統合失調症も高い割合で (70% ~ 96.9%) 低血糖症であった。食事改善と栄養補助が効果的である。低血糖の

ときに分泌されるカテコラミン過剰によつて様々な精神的・身体的症状が示される。アドレナリン過剰分泌は攻撃的行動、ノルアドレナリン過剰分泌はうつ衝動を起こす。

痴呆は脳血流および酸素代謝の障害と関係がある。アルツハイマー型痴呆では大脳毛細血管グルコースが異常に低下している。対象群と比較してインスリン分泌が多い。

繰り返す低血糖発作や慢性持続性の低血糖により、人格変化、記憶障害、精神病様症状を呈し、ついには痴呆となる。運動麻痺、失語症などを伴うこともある。

アルツハイマー患者の食行動異常には、糖分特に精製された砂糖の過剰摂取が目立つ。きわめて甘いものに對する嗜好が強い。

低血糖症は「米離れ、砂糖の摂り過ぎ」が原因である。食生活を見直し心身ともに健全になろうではないか。



★心のケアも大事だが

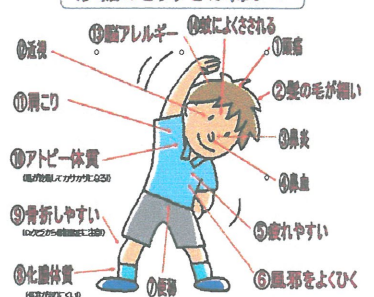
「心理栄養学」 低血糖症学習資料オルター通信 781号 資料記事 大沢博氏(岩手大学名誉教授)講演要旨より

心も大事ですが、心の働きを左右する脳の状態の元になる食事ということを頭に浮かべない。そして甘いもの食べ放題。学校もそうでしょう。

精神病院の入院病棟の中にも自動販売機があり、清涼飲料が飲みただけ飲める。これが医療の実態です。ある良心的な、栄養療法を学び始めた医師がいて、院長に「自動販売機をやめませんか」と提案したところ「収入が減るから駄目だ」と言われたそうです。太りたくないということでご飯を減らし、朝二口、お昼抜きで夕方二口、一日合計四口という人もいましたが、冷えて冷えてたまらない、疲れる。白砂糖は警戒しているという人でしたが、ご飯を食べない。そのままいたらボケたと思いますが、ご飯を食べるようになって、たちまちよくなりました。

一度に25本缶コーヒーを飲んだという若い男の子。家庭内暴力で親が精神科に連れていきましたが、薬を出すだけで食生活は何の問題にもされない。また別の医科大学の精神科にも行きましたが、そこも薬、薬。この家は、収益のためにと家の前に自動販売機を置いています。そこで息子が好き放題飲んでる。日本の縮図です。受験戦争で缶コーヒーを飲み過ぎ、コーヒー中毒。精神科医に連れていくと入院させられ、2週間後に面会に行くと、見るもはっきりと前より悪化している。薬で表情がなくなり、親は愕然とした。別の病院に行くと24種類も処方され、先生に「ご自分のお子さんにだったら、こんな数の薬を出しますか?」と尋ねると、先生は黙ってしまった。「姉長さんはどうですか?」と聞いても答えない。医療を信用できなくなって、押むところに行くようになった。先祖供養を勧められ、約300万円かかった。それでも当然よくならない。娘さんは病院を脱出しようとして窓から飛び降り、足を怪我したりしました。

砂糖のとりすぎは怖い!





達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

視・観・察

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

ある檀家さんが亡くなった。その人は目が不自由であった。

3年ほど前に奥さんを亡くされ、その奥さんも目が不自由であった。

まだ少し視力があつた若い頃にご夫婦で先代住職の弟子となり、目の回復を我が寺の御本尊様に祈願されていた。

視力はご夫婦ともに年齢を重ねて失われたが、信仰は失わずに仏壇で先祖を供養し、手を合わせる事を忘れない人であった。

その家の仏壇を供養する為に、お彼岸やお盆に仏壇参りに伺っていた。

そしていつも色々な事を気づかせてもらった。その家の仏壇は、お世辞にも掃除が行き届いているとは言えない。御本尊様も位牌も色々な方向を向いている。

蠟燭や線香も色々な所に無造作に置いてあるのだ。しかし目の不自由な家人にとってはそれが定位置であり、私が読経していると、大きな声でそのご夫婦も暗記したお経を読経してくれていた。

人間は視覚に頼って生きている。人が情報を判断する際に、視覚情報への依存は8割以上を占めるといふ。五感の中で最も目に頼って我々は日々を過ごしている。その事をこの家の仏壇を拝みながら、どんなに有り難い事なのか思い出させてもらっていた。

先代住職の法話に「ものの見方」という話があった。見方には視・観・察の三つがあるという。

「視」とは見たそのものの第一印象。心に映ったままにものを見る事をいう。

そして「観」は他のものと比べて見るという事。「観光」という言葉があるが、自分の住まいと比べて景勝地を見るので観光となる。

そして最後に「察」。これは警察の察である。これはものごとの枝葉を全部除けて、その核、中心だけを見ることである。社長とか政治家など社会的肩書きに惑わされずに、その人の罪を見るから警察と名乗る。そしてものの見方の法話はこう締めくくられる。

『ものを見るという事は、実はものをよく知るといふ事です。通り一遍の知識でもものを見ようとすると、いつも理屈だけに終わってしまうような気がします。』



合掌

商品紹介

おなかいいきいき健康法 ベーシックセット

A セット

「元気の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。
「おなかいいきいき健康法」のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。



アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品

ミネラル・健康元満たっぷり
元祖元素
がん そ げん そ



納豆菌加工食品



元々
8元気
なうときな



元気満まん堂の商品購入には2つの会員システムがあります。

あなたに合った良い商品こそ継続が大切です。

定期お届けで注文忘れがありません

元気満まん堂 会員 (入会金 無料)

- 会員特典 1) 定期的ですので、継続的に飲むことができます。
2) 6ヶ月継続購入すると自動的に2,000円獲得。
3) 健康に関する様々な情報がお手元に届きます。

いつでも好きなときにご注文

元気満まん堂 フリー会員

- 会員特典 「注文書兼フリー会員申込書」に必要事項をご記入頂ければ、いつでも「おなかいきいき健康法ベーシックセット」をご購入頂くことができます。

伝言板



ご案内

会員さんの伝言掲示板

体温が上がり体調が良くなった
滋賀県 歌子様

私は以前は体温が35℃台でとても冷え性でした。そのため、すぐに風邪をひいたり、何かと体調を崩し易く、寝込んでいました。特におなかの調子がまいち、良くなり時々下痢をしたり、便秘になったりとその繰り返しの生活でした。病院へ行って検査をしても特に悪い病気はなく、このまま様子を見ましようと言う事でした。食生活に問題があるのかなと思って、食事を気をつけたりしていましたが、限界を感じて食事を補うサプリメントを飲むようにしました。それで元気満まん堂の商品に出会い、続けて飲むようにしたのです。数週間立った頃でしょうか。何時もなら、あ！下痢になると思ったのですが、下痢にならなかったのです。え！この差は何だろうかと思った瞬間、サプリメントのお蔭だと実感しました。今では体温も上がり、36℃台になっています。調子は上々です。感謝です。



試してみよう！・・・血流の改善

★のぼせを防ぐ

お風呂ですぐのぼせてしまう人がいます。これは血液の循環がよくないせいです。入浴の途中で、湯桶一杯の水を足にかけてやるとのぼせず気分も良くなります。更に湯上りの際にも1～2杯の水を足にかけておくと血行を良くしてくれるので、リウマチ、冷え症あるいは風邪をひきやすい人に効果があります。

★足のしびれを予防

足がしびれてしまって、立ち上がったとたんこテン。これでは笑われてしまいます。特に正座しなければならぬ時は改まった席の事が多く、笑ってすませられないこともあります。しびれない様にひと工夫しておきましょう。正座をしたとき足の親指が重なる様にします。またこっそりと足の親指を裏の方へギュッと押しやるのも良い方法です。そして簡単なのがこれ、時々足の親指をピクピク動かすのです。血行を良くするので、足のしびれ防止になるというわけです。



お知らせ

- 元気満まん堂ベーシックセットお買い上げの方は送料はすべて無料です。
ご希望の方はTELまたはFAXで元気満まん堂までお申し込みください。



お願い

元気満まん堂では、元気満まん堂商品（各セット）のご愛用後の体験談の寄稿を募集しております。なお、体験談をお寄せいただいた会員様には、お礼と致しまして、粗品を送らせていただきます。何卒よろしくお願い致します。

編集後記

先日、乗馬クラブに老人ホームからお爺ちゃん、おばあちゃんが沢山遊びに来られました。お天気のいい中、馬を見たり、つくしを探したりして癒されていたようです。おばあちゃんたちの笑顔がとっても印象的でした！心があったかくなりました！(*^ワ^*)

あなたの健康応援団

元気満まん堂

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

URL...<http://www.manman.co.jp/>