

みんなに伝えたい 健康維持の秘訣

人間の体は百人百様で、同じである人は一人としていません。同じ食べ物を食べても消化・吸収力は異なります。知人が良いと言った食べ物が自分にも良いかどうか保証がありません。そのことを前提にすると、他人の健康維持方法と同じやり方をしても、同じ効果が得られるかどうか微妙ですが、「健康でいたい」と思う人は、これから紹介する健康維持の取り組み方を参考に、試してみる価値はあります。



体に合う食生活が体力の基盤をつくります

健康維持には、体力と精神力のバランスが必要なことは、誰でも同じです。どちらかが崩れれば、寝込みまでも生気を失い、自分が自分でないように感じてしまう人もいます。体力の基盤は、なんといっても自分の体に合った食生活にあります。ところが、「自分の体に合った」というところが、分かるようで分からないことです。

子どもの頃は、「好き嫌いをしないで食べなさい」といった躰しつけによって、食べ物に対する考えを持つことになりました。ほとんどのお母さんは、栄養士ではありません。見よう見まねか、あるいは料理教室で習った方もいるでしょう。しかし、自分の体

に合った食生活が大切である、という意識を育む機会がありません。たとえば、一家の食卓を見てみましょう。おじいさん、おばあさんから子どもまでいるとします。実際はそのような家庭はかなり少なくなっています。同じ食材、同じ味付け、同じ硬さの料理が並ぶことでしょう。

他人の目で見れば、おじいさん、おばあさんは、子どもより柔らかい食べ物が良いのに、味付けは薄味が良いのと思います。実際に料理を作るおかあさんは、そのように思っても手間がかかるので、一人ひとりの体に合った食べ物に調理することはありません。

食事は美味しさより胃腸のことを考えて

これまで述べたことは、外見上のことです。家族の皆が同じ物を食べても、それで健康維持ができるかど

うかは、大いに疑問があることです。糖尿病の人が1000万人、生活習慣病で亡くなる人が3600万人い



健康維持には
体力＋精神力が
必要です。

マキベリーの実



私の体験

佐津川榮子さん 静岡県静岡市在住

知人の紹介でマキベリーを摂るようになったのは、昨年10月中旬頃でした。加齢のためだと思いますが、親指と人指しの爪が割れかけるので、主婦としては水仕事がつらかったのです。行きつけの美容院の先生が、マニキュアでコーティングしたら良いと言って、二本の指と、ついだからと言って五本の指にもマニキュアをしてくれました。指先がきれいになり、水仕事にも痛みもなく、一時良くなりました。しかし、二カ月半くらい過ぎた頃、気がついたらマニキュアがとれているのに爪は割れていません。思い当たることは毎日三時おやつ頃、ヨーグルトにハチミツと小さなスプーン一杯のマキベリーを食べている事です。ポリフェノールが多く含まれていると言われ続けています。最近では、麦芽の豆乳に小さじ一杯のマキベリーを入れて頂いています。卒寿になった今も、体調も良く元気にいられることに感謝して過ごしています。

スーパーフルーツマキベリーとの出会い

南米のチリに自生する植物の果実で、ポリフェノールはアサイーベリーの約5倍、ブルーベリーの約14倍も含まれています。体をサビさせる酸素である活性酸素吸収能力値はアサイーの約1.7倍、ブルーベリーの4.2倍になります。

る昨今です。これは、いかに体に合った食生活をしていないかを実証していることです。

食べ物や飲み物は、第一に美味しいか美味しくないかを考えます。この習慣は何千年来のことです。昔でも、「医食同源」や「腹八分」と言って、美味しさを求める食生活に警告を発する人がいました。ところが、時代が過ぎると元の木阿弥^{もくあみ}になって、美味しさを求め食欲を優先させ、健康維持を度外視したような食生活になってしまいます。

医食同源や腹八分の要点は、食べ物、飲み物が口から胃や腸などに入った時のことを考えた食生活をしたほうが良いですよ、ということ。胃や腸の消化力、吸収力は、それこそ千差万別で一人として同じ人がいません。そのことは眼に見えないので、自分で目を向けたリ意識したりする人がほとんどいません。

胃腸は、何十年も働き続けます。50年生きた人は50年間、70年間生きた人は70年間、一日も休まず働き続けます。食べたい物を食べ、飲みた

い物を飲んでも、休むことなく消化と栄養吸収のために働きます。

胃や腸は疲れない、故障（傷つかない）しないと思っている人は、相対に能天気な人です。生活習慣病は、他の臓器も含め疲れと故障の表れでもあるのです。

そうでなくても、年を重ねれば体に合った食生活を続けていたとしても、胃や腸の働きの衰えは避けることができません。消化・吸収力は、徐々に低下するのが一般的な傾向です。そこで、健康維持には他の食品を摂って補うことも、人によっては必要になります。

その場合、何をどのように選ぶかです。テレビショッピングは、この種の健康補助食品のCMが花盛りで、無料の試供品取り寄せを趣味に

知っているようで知らない胃の働き



食物が口で嚥まれ、食道を通って胃に入ると、消化するために胃酸を分泌（胃酸分泌）します。その時、胃酸から胃そのものを守るために胃粘膜から「粘液」を分泌（粘液分泌）して、粘膜を粘液の薄いベールで覆います。食物と胃液を混ぜ合わせて（蠕動運動）吸収しやすい粥状にして、次の消化器官である十二指腸へと運びます。これが胃の働きです。

している人もいます。いくら試供品といっても、売らんかなといった姿勢が見え見えます。

友達の体験を聞いて試してみる人もいますが、やはり信頼のおける専門的な人の助言を参考にすることが一番です。それでも、最終的な判断は自分自身ですることになります。そうした判断力が、健康維持に大きく影響することを理解しておきましょう。（本誌・特集班）

マキベリー 成分と効果・効能



摂取最適時刻は 15 時頃

成分と効果

●ミネラル類

リン…骨や歯の正常な発達や、神経伝達などに不可欠な成分。さまざまな代謝反応。心臓、腎臓機能の維持、体液のペーハーや浸透圧調節に関与。
カリウム…むくみ予防、筋肉や神経の働きの調節。足のつり予防、細胞と血圧の正常化を維持する働き。体内脂肪を燃焼させて基礎代謝を上げ、減量に効果。
カルシウム…いわしの約5倍の含有量。
鉄分…ほうれん草の約3倍、ブルーリーの約10倍の含有量。貧血とそれに伴う疲労感、だるさ症状の緩和。
銅…豚レバーの約3倍の含有量。体内の酵素の活性補助。
ナトリウム…細胞のミネラルバランスを保つ。体内の水分バランス、細胞外液の浸透圧の維持、酸や塩基平衡、筋肉の収縮、神経の情報伝達、栄養素の吸収や輸送にも関与。

効能

強力な抗酸化作用…活性酸素の増加を抑えるので、加齢による肌の症状（シミ・しわ・たるみなど）の予防の他、生活習慣病の予防になります。
抗炎症作用…のどの痛み、発熱、下痢、潰瘍などの症状を改善します。
抗糖尿病…インスリンの働きを助けて血糖値を下げる効果（血糖値が上がらなければ、エネルギーとして使えなかった余分な糖分を脂肪として

マグネシウム…牛乳の約8倍の含有量。300種類以上の酵素の働きを補助。エネルギーの生産に深く関わり、栄養素の合成や分解、遺伝情報の発現や神経伝達にも関与。カルシウムと拮抗して筋収縮を制御し、血管を拡張させて血圧を下げ、血栓を作りにくくする。

マンガン…糖質、脂質、尿素の代謝を補助。骨粗鬆症の予防、エネルギー供給の補助、記憶力の向上、疲労改善、血糖値を下げる効果。

●ビタミン類

ビタミンA…目や粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める。

ビタミンB₁…炭水化物の代謝を助けてエネルギーを産生し、筋肉疲労時にたまる乳酸の燃焼を補助。

ビタミンB₆…たんぱく質、脂質、炭水化物の代謝や、神経の機能を正常に保つ働き。アミノ酸の再合成を助ける働き。

葉酸…正常な赤血球の生成を助け、胎児の発育に大切な成分。

ビオチン…糖質、脂質、たんぱく質の代謝を助け皮膚や髪を健康を保つ。

体内にためこみにくくなり、やせやすい体を維持することがあります。

動脈硬化予防…コレステロール値と中性脂肪を下げます。

眼病予防…ドライアイ・疲れ目・目の疲労による視力の改善、白内障や緑内障、老眼など。

血行促進…血流が改善される効果があるため、顔色も良くなり冷え性やむくみが改善します。

光老化予防…紫外線を吸収する働きがあるので、紫外線による光老化の症状の肌のしわ・シミの予防効果。

育毛作用…毛乳頭細胞を活性化させる効果があるので、毛髪を太くし、発毛を促し、頭皮の健康によい効果。

免疫バランスの調整…抗ヒスタミン作用がある。免疫機能が過剰反応してヒスタミンが分泌され、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの花粉症の人の症状を軽減・予防する効果。

癌細胞の増殖抑制…大腸癌細胞の抑制と腫瘍細胞の増殖を阻害させる働きが研究結果で判明。

骨粗鬆症予防…骨密度の減少を抑制する働き。

世界初の腸溶性ロイヤルゼリーのすすめ

栄養効果に個人差がある点に注目し、研究を重ねて製造された胃で溶けにくく、腸で溶けた成分が無駄なく吸収されるロイヤルゼリーが作られたのは世界で初めてです。

私の体験

私が盤石のロイヤルゼリーを飲み始めたのは、65歳頃でした。常飲していた友人から、「疲れを感じなくなつた」「風邪を引かなくなつた」と聞いていたからです。私は、割と風邪を引くほうで、一度引いてしまうと治っても、その後3カ月くらい微熱が続いて体が重く、気分がすっきりせず、集中して仕事をこなせないという感じで、人付き合ひも億劫おっくうでした。今も現役で仕事をしていますが、あまり風邪を引かなくなり、引いても以前のように微熱は続かないので、気分爽快な日々を過ごしています。

ロイヤルゼリーとは

女王蜂の特別食として、若い働き蜂の咽頭腺から分泌されるミルクです。その栄養は古代ギリシャ時代から注目されていましたが、科学的に分析されると豊富なビタミン、アミノ酸、ミネラルなど40種類にのぼる貴重な栄養素から成り立っているこ

とが分かり、世界的にブームになりました。

女王蜂は絶えず分裂する新しい細胞によって、体質の若返りを繰り返して驚異的な長寿を保っています。ロイヤルゼリーが他の動物の寿命も延ばすことが数々の実験で明らかになりました。

ロイヤルゼリーの原因主成分は夏



発売元
盤石ロイヤルゼリー株式会社

飲み方 栄養補助食品として、1日1〜3回、1回5粒程度3〜5粒を目安に飲みます。飲み過ぎても体には無害です。水、お茶、味噌汁などと一緒に飲んでもよい食品です。

に弱く、紫外線や無機酸で破壊されやすい弱点があります。常温下では腐敗しやすい物質ですから、常温でも長期保存できるように濃縮技法の開発が行なわれていました。

製造の創始者森川磐石ばんじやく氏は、1957年（昭和22年）に濃縮技法を開発し、世界で2番目にロイヤルゼリーの粉末化に成功し、腸で溶けた成分が無駄なく吸収できる腸溶性ロイヤルゼリーの製造に成功したのです。

常飲者の体験的效果

シミやシワ、たるみなど肌の老化を防ぎます。それは、活性酸素の除去によって可能となります。また、疲労回復が早まり、風邪や他の病気に罹りかかにくくなるのは、免疫機能が高まるからです。

含まれるビタミンB₁₂やデセン酸、葉酸には、自律神経を整える作用がありと言われています。自律神経の乱れは、うつ病や自律神経失調症などの精神疾患の原因となるので、この面でも予防が期待でき

ます。血行の促進は、代謝を高めて血流をスムーズにし、冷え性、むくみ、肩こりなどが改善することになります。

創始者

森川盤石氏のことば

私が最も尊敬する医聖ヒポクラテスの残したことばに「我が判断と能力の限りを尽くし、いともふさわしき養生の方を選び潔くして神聖なる生涯を全うしつつ術を行なうべし」とあります。これは非常に重要なことを順に言っています。まず患者さんに接した場合、医者には自分の判断力と自分の能力の全部を尽くし、最もふさわしい養生の方法を選んであげなさい。養生とは、精神的に安らかにさせることである。また肉体の酷使を避け、食べ物の良いもの悪いものをわきまえて、良いものを摂ることを教えること。そして適度な運動をさせることです。

私たち人間は自然界の一員です。

ます。また、女性ホルモンが整えば、ストレスや更年期障害が緩和され、骨粗鬆症こつそしょうしょうの予防や改善にもなります。

自然界にいる私たちは自然に従う。これが自然の摂理の原点です。現在私たちが自然の原点に沿った食事や生活に努める中でも補うことができない食を助けるのが、ミツバチからの贈り物であるロイヤルゼリーであり、青汁などのサプリメントです。基本はあくまでも普段の食事であり、各々にとって適切な食材を選ぶことが大切であります。できるだけ多くの種類で新鮮な、できれば朝まで大地に根をはった生命現象の躍動するようなものを食することとが理想的と言えるでしょう。

健康はまず自分自身を見直し、簡単に考えれば、自然の摂理に沿った正しい食事と生活を心がけましょう。その上で、ネオロイヤルゼリーなどの商品が健康の手助けになることを心より願っております。

森川盤石著「健康への提言」から抜粋

血行を良くするムカロン・NTで願望を叶えます

体の血流を好循環にすれば、活力が増し、健康を回復すると言われ、「適度な運動」「歩行」「マッサージ」などがすすめられています。ムカロン・NTは、その手助けを十分にしてくれます。

私の体験



60 カプセル入り
製造元 神薬工業株式会社

飲み方 毎日1〜3カプセルの摂取から始めてください。しばらく続けることで、自分の体にとっての適量が分かるでしょう。

村山博司さん 東京都渋谷区在住

大学入試の受験勉強が佳境に入る頃でした。母が「これを飲みなさい」と言っただけで渡してくれたのが、ムカロン・NTでした。当時、自宅が西宮市にあった地元の高校に通っていました。関西方面の受験生なら、一番に京都大学を目指します。私もそうでした。体がそれほど丈夫なほうではなく、受験勉強を続けるうちに体力が落ちていたことは自分でも分かっていました。そのため、集中力を欠き、思うように勉強がはかどらなくなりました。いよいよ追い込みに入る時期です。風邪などを引いてしまうことは致命的です。半信半疑でムカロン・NTを飲み始めたのですが、三日目あたりから体力が漲り、集中力が上がってきました。それは、入試試験日半年前頃のことです。その後、志望大学に入って学ぶことができたのも、今の自分があるのも、あの時の母の一言であったことを思い出し、感謝の気持ちになります。

成分と特徴

国産発酵黒ニンニク粉、はちみつ、朝鮮人参、ハト麦、甘草が成分です。平成18年に通常のニンニクパウダーから、国産発酵黒ニンニクパウダー

に切り替えたことで、臭いを抑え、抗酸化力が10倍になりました。
国産発酵黒ニンニクを始めとする配合成分は、補血強壮、風邪予防、貧血・疲労回復、免疫力アップさせます。体力増強、抗ストレス、老化

防止、老人性認知症予防、薬害の予防と薬害の治癒などが可能となります。化学添加物や防腐剤、合成香料、賦形剤など化学合成されたものは一切不使用です。

常飲者の体験的な効果

血管を拡張、血行を良くして体温を上げること、低体温、冷え性を改善し免疫力が高まります。それが、風邪の予防、風邪の治りを早めることになります。

血流の固まりを防ぐアホエンが、従来のニンニク末より格段に多く、血液の粘度を低下させ、血液をサラサラにします。体の血流を好循環にすることで、健康を回復し活力が増すことができます。適度な運動、歩行、マッサージなどは、どれも血流を良くするための方法です。しかし、肝心な食生活を従来通りのまま習慣的に続けていると、一時的な効果は得られても、良い状態は長く続きません。典型的な現象といえば、体のダルさ、肩こり、頭痛などでしょう。

そこで、第一は血流を良くする食生活に改善することです。第二には、精神的な不安、恐れで自分の気持ちを暗くし、乱すことがない精神生活をするということです。
血流を好循環にする食生活、精神生活は、他人に言われて確立できることではありません。自分の体は自分しか分からないものです。もちろん、他人が行なうことを見て学び、アドバイスに耳を傾けることは大切なことです。それでも、最終的には自分に合うことは自分で見つけるよりほかにはないのです。

その間の血流を好循環にする補助的な健康食品として、「ムカロン・NT」が良いことは、常飲者の体験が物語っています。ただ、皆が皆、同じように良い効果が得られることではありません。一人ひとりの内臓の消化・吸収力が異なるからです。自分の体の動きをよく観察しながら、年数をかけ根気よく取り組むことで、以前の体質とは違う自分になっていることに気がつく日が来るでしょう。
(本誌・特集班)



緑に囲まれた新病院の一部風景(全館冷暖房完備)

精神科 ● 神経科 ● 内科

医療法人
静和会

中山病院

千葉県市川市中山2-10-2 電話 0473(34)3480(代)



使い方 傷の患部に適量に塗布します。傷の程度で異なりますが、塗布後、乾燥した時に塗り替えることが一般的です。

し う ん こ う 紫雲膏

江戸時代から利用されている民間薬です。切り傷、火傷など咄嗟の怪我の手当てに効果を発揮します。

イチョウの精

(イチョウ葉加工食品)

加齢によって低下する脳の血流を改善することで、記憶障害や認知症の予防に使用されています。



120粒入り
発売元 神薬工業株式会社

飲み方 1日4粒から6粒を目安に、2回に分けて飲むようにします。ただし、血液がサラサラになることから、手術直前や直後は控えます。

イ

チョウの精は、イチョウ葉エキスを主成分として製造され、記憶障害、認知症の予防効果が期待される話題の機能性表示食品です。常飲者からは、記憶力が良くなった、物忘れをしなくなったという声が聞かれます。

その反面、海外ではイチョウ葉エキスのものの効能・効果に対して「認知症予防効果なし」と断定する論評も見られます。それは、世界的に高まっている認知症治療への期待感の高さの表れであるとも言えます。ドイツでは、イチョウ葉エキスを認知症改善治療の医薬品として、以前から服用がすすめられています。イチョウ葉エキ스는天然物であるだけに、産地、収穫時期、エキスの調製方法によって、有効性にも影響が出ます。一般的には、1日の摂取量は、240mg以下で有効性が得られ、多すぎると逆にマイナス作用が出ると言われています。

成分の原材料、製造方法からして製造経費はかかる機能性表示食品ですが、認知症に対する関心が高まる

そ

の昔、明時代(中国)に利用されていた潤肌膏でした。日本では、江戸時代の医師、華岡青洲が潤肌膏に豚脂を加えて製造した伝統的な民間薬で、190年後の現在でも利用されています。擦り傷、切り傷に塗ると、跡が残らずに治ることから、咄嗟の怪我の時、重宝されています。その他、ひび、あかぎれ、しもやけ、魚の目、あせも、ただれ、火傷、かぶれ、痔核による疼痛にも効果が得られます。

成分と効果

紫根 ムラサキの根のことです。抗炎症作用、肉芽形成促進作用、抗菌作用、抗腫瘍作用などがあり、傷の治りを早くします。

当帰 根に血液循環を高める作用があり、充血によって生じる痛みの緩和に有効です。膿を出し、肉芽形成作用があります。

ごま油 血行促進やシミとたるみの防止効果があります。

ミツロウ ミツバチが巣を作るため

昨今、安価な粗悪品が出廻るほど注目度が高くなっています。入手は、信用ある店で購入されることをおすすめします。

成分

イチョウ葉エキス・ビタミンC、ビタミンE、アセロラ、βカロチン

作用と特徴

血管拡張作用

血流改善が見られます。

活性酸素の消去作用

フラボノイドによる悪玉コレステロールの酸化を抑制して血液をサラサラにします。

血小板凝固抑制作用

血小板の凝集を抑えて血流を良くします。

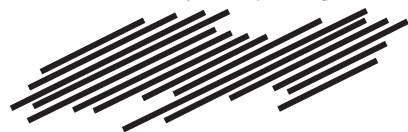
老化防止作用

認知症の予防が期待できます。

その他の作用

耳鳴り、めまいの改善が期待できます。

防腐剤の入らない 健康食品麺製造



(株) 蜂屋 北海道旭川市3条15丁目左8号
でんわ0166(23)3729

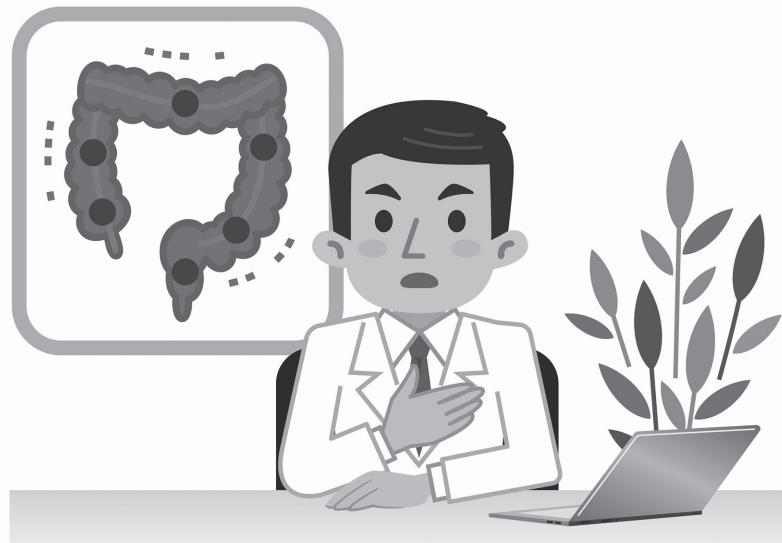


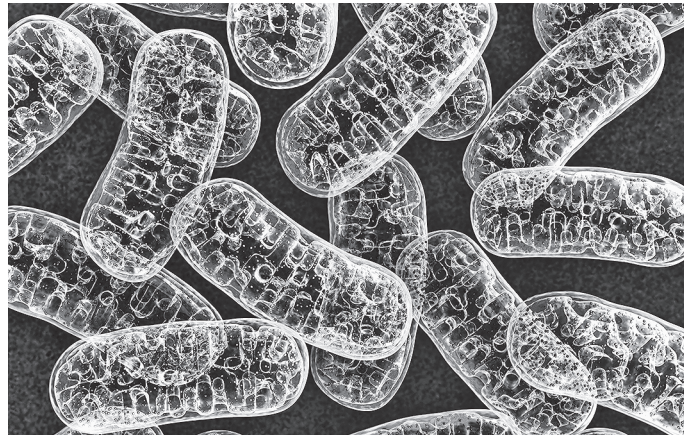
QRコード

本特集で紹介した健康食品、機能性表示食品は、神薬工業株式会社の通販で取り扱っています。
問い合わせ電話番号
☎ 03-3460-9445
FAX 03-3460-3139
mail info@onakasukiri.com
http://www.onakasukiri.com

に分泌するロウを精製して作った成分です。肌を保湿し、抗菌作用、抗炎症作用があります。
豚脂 肌のくすみや肌荒れを防いでくれる効果の他、肌を保湿します。

※肉芽形成 = 皮膚の組織が損傷した部分に、肉芽という赤みを帯びた新しい組織がつくられること。





ミトコンドリアの働き

ほとんどすべての生物（動植物や菌類など）の細胞に広く含まれている細胞内構造物の一つです。人間の臓器が正常に活動をするためのエネルギーを生産するうえで重要な働きをもっています。たとえば、肺から吸い込んだ酸素は、血液によって体内の細胞に運ばれて取り込まれ、ミトコンドリアの働きによって、糖や脂肪を燃やす燃料として使われることになります。もし、ミトコンドリアの働きが低下すると、臓器の機能障害が起き、細胞の働きが悪くなって、さまざまな病気となって症状が表れます。

連日、一睡もしないで不眠状態が続くと、脳神経細胞とその細胞の中にあるミトコンドリアの新陳代謝が当然障害を受けます。脳の神経細胞を生き活きと保つには、ぐっすり眠ることが必要です。

若い人の中には、睡眠1時間でも2時間でも平気だと言う人がいます。若くて、エネルギーを生み出す力が旺盛な人にとっては、ある程度可能かも知れませんが、ずっと続けるわけには行かないことです。

のです。

大脳皮質の神経の働きがオフになる状態は、神経を働かせない状態にすると神経細胞自身の新陳代謝のために、ミトコンドリアが働き始めます。大脳皮質は、骨格筋を支配しています。体を動かしたり、起きている時は絶えず骨格筋を使っている状態です。

態で、神経はオンの状態です。しかし、横になって睡眠を取ると、切り替わって神経がオフになり、新陳代謝をするためのプロセスが活動を始めます。

睡眠時間について、自分は4、5時間あれば十分だと言う人がいたとしても、新陳代謝が完全に完了され

ているとは言えません。人によっては6時間、7時間の睡眠がいいと言いますが、地球の重力に関わっている物理的な考えからすると、やはり8時間ぐらいいは取ったほうがよいと言えます。

たとえ眠りに落ちなくても、静かに横になって骨格筋を休めることが必要です。それによって、ミトコンドリアが新しい細胞を作るために活発に働いてくれます。その動きは、昼より夜に行なわれるので、夜寝る時間はきちんと取らなければならないのです。

た。その男性は、救いを求めているお医者さんの所へ行きました。その医師をA医師としましょう。「冷たい酒はもつての外です。体を十分に休め、お腹を温めなさい。そうすれば、後10年から15年は大丈夫です」と診断されたのです。

実は、本人は余命が何年であるということは聞かされていませんでした。それに、先の病院ではビール2本ぐらいは飲んでいい、と言われたこともあって、その後も毎日のように飲んでいました。

ところがA医師に、「冷たいビールを止められないなら、この病気は回復しません。病気の治療と寿命は諦めて下さい」と言われ、それで初めて自分の病気の重大さを自覚し、大好きだったビールを飲むのを止めました。

体を温める生活を始めて6ヵ月後に、息子さんからA医師に、国立大学病院のお医者さんが首をかしげるくらい元気になったという連絡がありました。完全に病気の進行が止まったのです。

腸を冷やすと、腸のバイエル板^{※1}から抗原性のある細菌や細菌などが吸収され、白血球の中に入って、体中を巡ることになります。それだけではありません。その他の抗原性の物質も入ってきます。

例えば、牛のBSEや人のクロイツフェルト・ヤコブ病の原因と言われるプリオンです。このプリオンも、腸のM細胞^{※2}から吸収されるのです。プリオンは大きなたんぱく質です。本来は、消化されないと腸の粘膜を通過できないのですが、ヤコブ病の場合は、腸の粘膜を通過して感染していることです。この場合、腸の吸収の仕組みに何らかの問題が起きていると考えなければなりません。

SARS（重症急性呼吸器症候群）でも、MRSA（院内感染）、エイズ、肝炎ウイルスもインフルエンザ・ウイルスも、症状が出るのは体力が失われている時です。新陳代謝が活発で、休養が十分できていて、体温が下がっていない人は、細菌やウイルスは取り込んだ白血球が消化して新陳代謝をし、無毒化して尿や汗とし

て体外に出してくれるので、症状としては出て来ません。

昔は、井戸水で冷やしたスイカを食べていました。その経験がある人は、冷たくて気持ちいいと思ったことがあるでしょう。井戸水で冷やしたスイカといっても、せいぜい15℃くらいです。今では冷蔵庫や冷凍庫が普及しているので、冷やし過ぎている物を体内に入れ込んでいえるのです。

ひとり一人の健康状態は睡眠時間が左右している

細胞の新陳代謝でもう一つ大切なことは睡眠です。人間の体は60兆個の細胞で形作られています。これは、同じような遺伝子を持つ細胞で成り立っています。一晚で一兆個の細胞が新陳代謝をして新しく生まれ変わっていると言われています。重量にすると約1キロ分の肉の塊が、新しいものとして作り変わっているのです。歯と骨は、代謝の期間が長いのでそれを除けば、人間の体は約2ヵ月で細胞が入れ替わると思ってよい

* 1 バイエル板＝虫垂や回腸によくみられる10～40個のリンパ小節が集めた組織。

* 2 M細胞＝バイエル板を覆う上皮の吸収上皮細胞間に散在する細胞である。

病気を寄せつけない10の暮らし方

一番目は、腸は決して冷やさないこと。腸が冷えると細菌が白血球を介在して、体のあちこちに届けられ、細胞の中に入り込んで行きます。正常な細胞が働くための体温は、36・5℃以上がよいのです。体温がそれより低い方は、体を冷やすような食べ物、飲み物を摂らないよう十分に気を付けてください。

二番目は、必要以上からだを冷やすような服装や生活環境に気をつけること。特に冷房です。冷房は気持ち良いからといって、ずっとその場にしていると体がどんどん冷やされ、体がダメージを受けて体調が悪くなります。

扇風機もそうです。ファンクッション置いて風を直接当てないように工夫して下さい。風を当てた部分の体温が失われて、細胞自体の機能低下が起き、それによって痛みを発することになります。

三番目は、腸内環境を整えて便秘をしないこと。便秘は、悪玉菌を増やします。増えた悪玉菌が毒素をどんどん出し、免疫力を落としてしまいます。その上、悪玉菌の毒素を消すために活性酸素がどんどん体内で作られます。作るのはよいのですが、それが過剰に出すぎて他の細胞を攻撃するので、生活習慣病の引き金になります。

四番目は、腸内細菌のバランスを良くすること。善玉菌を増やすようにします。善玉菌の骨格は、多糖類でできています。これは、食物繊維も同じ多糖類ですが、全身の免疫力を上げる抗原体になっています。それが刺激剤の役目をします。

多糖類がM細胞から入って来ると、リンパ球が活性化します。体が



体を冷やすことは不健康のもとです

弱っている時は、そういう形で善玉菌を増やすようにすると、だんだん体調もよくなります。そのようにして全身の免疫力を上げて行くことが大事です。

五番目は、体に疲れを溜めないこと。高齢化すると、疲れを溜めることは、いろいろな障害に繋がります。疲労の蓄積、過労は細胞中のミトコ

ンドリアの過剰負担になり、病気の素地になって来ます。睡眠も十分に取ることです。

六番目は、食べ物はよく噛んで食べること。日頃から噛む回数を気にしている人は、意外と少ないのではないだろうか。玄米を食べる時は、一口100回噛むと言われています。それは玄米に限らず、普通の食べ物でも100回は噛みなさいと言っています。

噛むことによって、免疫力が左右されるのです。最低でも、30回は噛みなさいということです。それは、食べ物の中です。ドロドロになる状態です。噛まないで腸にかかる負担が大きくなってしまいます。

七番目は、足を使った散歩をすること。歩くことについては、急ぎ足で歩く、ゆっくり歩く、ジョギングなどいろいろ言われています。要は足の筋肉を使うことです。高齢の方でも、外に出て散歩することは健康にとっても良いのです。

足のふくらはぎは、第二の心臓です。この筋肉を使うと、心臓に血液

が戻るようにしてくれます。そしてその際、太陽の光を浴びることです。それはミトコンドリアを元気にすること、1日1回は外に出て散歩をしたいものです。

八番目は、口呼吸ではなくて鼻呼吸をすること。扁桃という所は菌を消化しているのです。口でばかり呼吸をしていると、口を乾燥させるような状況を作ること、粘膜が切れやすくなり、感染して菌が入りやすい状況を自分で作っていることになります。

虫歯や歯周病などは細菌の感染の元です。そういうものを放置して置くと、それが膿になります。膿は、口から入って腸から吸収され、全身に廻って行きます。虫歯や歯周病は、気づいたらしっかりと治しておくことです。

九番目は、温まった血液をゆつたりと全身に巡らせるという意味で、お風呂にゆつたりと浸かったり、温泉療法で体に負担を掛けずに体温をじわじわと上げて行くようなことをすること。汗だけ流せばよいという

ことで、シャワーだけですませる人がいるようです。そうすると、体温自体が上がらないことになります。

十番目は、心の持ち方として、何時も明るく前向きに考え、感謝の気持を持つこと。物事を否定的に考えると、体温は下がります。特に、悩んだり妬んだり呪ったりすることはいいません。感謝の気持を持つことです。「ありがとございます」という気持になると、瞬間的に副交感神経が働きます。

腸の働きも、いろいろな消化器系の分泌物にしても副交感神経が支配しています。内臓の働きが良くなることは、副交感神経も働いているということです。交感神経が強ければ、逆に副交感神経の働きが抑えられるのです。

要は、体も内臓も冷やしすぎないことです。病弱な人、虚弱な人、免疫力を上げなければいけない人は、常に温かい食べ物、飲み物を摂るように心掛け、日々実行することで病気になるにくい体質をつくることができます。