

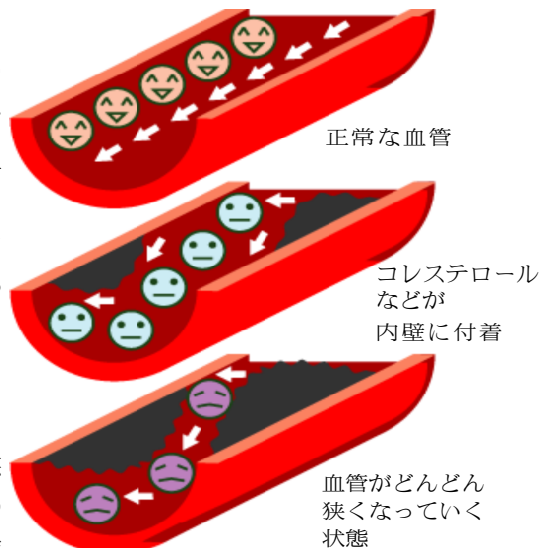


むびょうニュース

食べ過ぎの人ほど、腸の粘膜が荒れている人が多く、黄砂や花粉症に悩む人が増えています。

メタボリックシンドロームには命の危険がある

1998年にWHO（世界保健機関）が「メタボリックシンドローム」の概念を発表してから、日本でも「メタボ」の略称で親しまれ、「私メタボになっちゃた」と気軽に使われます。しかし、それまでは「死の四重奏」という恐ろしい名前と呼ばれていました。メタボリックシンドロームの名称を知っていても、その診断基準までを言える人は少ないのではないのでしょうか。「高脂血症、高血糖、高血圧」のことです。この三高のうち2つ以上があって、さらに内臓脂肪型の肥満があればメタボです。そもそも内臓脂肪というのは、発熱物質で、冬眠中の動物を飢えや寒さから守るために発達しました。燃焼する時にススを出します。そのススが「サイトカイン」という物質です。サイトカインは、もともと外敵から身を守るために血液中に漂っている攻撃物質です。内臓脂肪が過剰に燃焼すると、サイトカインによって血管の内皮細胞が傷つき、血管の内側にかさぶたが出来ます。これが「動脈硬化」です。動脈硬化が起こると、血管が破れたり詰まったりしやすくなります。脳の血管でそれが起こるのが「脳卒中」、心臓の血管で起こるのが「心筋梗塞」です。メタボリックシンドロームの人が、365日ずっと内臓脂肪を燃やし続けているという事になると、血管は相当傷ついているのです。



メタボリックシンドロームにならない為には、どういう事に気をつければよいでしょうか。

- ①ウエストが太い＝食べ過ぎ ②高血圧＝塩の摂りすぎ
③高血糖＝砂糖の摂りすぎ ④高脂血症＝脂の摂りすぎ



少し考えてほしいのですが、肉食動物がウサギを食べる時に塩をかけたりするのでしょうか？草食動物が草を食べる時にドレッシングをかけたりするのでしょうか？塩分というのは食材に含まれている量だけで必要量がとれるものなのです。ですから、食事の味は薄めにするのを心掛けましょう。また、「肉を食べないと栄養バランスが偏るのでは」「力が出ないのでは」と心配する人がいます。それは大きな間違いです。日本人は過去1380年間も肉を食べずにこの素晴らしい文化を築いてきたのですから。

南雲 吉則 著「20歳若く見えるために私が実践している100の習慣」

福岡 K・Mさん 41歳 （酵素療法を平成21年8月より開始）

体験談

3年前に両肩から首の痛みでロキソニンという痛み止めの薬を飲んでいました。生理痛、足のむくみ、まぶたのむくみと湿疹、喉の圧迫感がありました。又、筋腫もあります。夕食抜き酵素療法と腸の掃除を薦められていまではスッキリとして、痛みもむくみもありません。昨年の3月に筋腫は手術しました。初めて腸の掃除をした時、水便や宿便がこんなにでるの？とビックリしましたが今では普通便になりました。これを維持するのに昨年は3カ月に1度のペースで3日絶食と月に2回（新月と満月）1日絶食をしました。運動も出来ないくらい辛かったのですが、今では運動の出来る体になり、筋トレをしたり、またこの春は10kmマラソンにも挑戦する予定です。体重も47キロから43キロになりました。

（指導 福岡 サロンベルジョア 小林 ）