



健康維持の ための 情報本

アイフォテック

マカは更年期障害の解消に役立つ商品

健康を回復するのに、食事だけではどうにもならないケースは多々あります。

食事に含まれる栄養素が全て体内に吸収されるわけではないので、それは当たり前なんですが、

お金がかかるので人は、

「そんなことはない」と言ってサプリメントの類には目を向けません。

自分の健康を過信していると、辛い思いをするのはあなたです。

さて、マカというのを私は、精力回復だけのためのもの、と今まで思っていました。実際はそればかりでなくて様々な効果があるのだと分かってきました。

マカは

(1) エストロゲン分泌を促進する。女性が更年期障害を引き起こすのは、卵巣の機能が低下してエストロゲンの分泌減少がホルモンのバランスを崩してその影響が自律神経に及んで、更年期障害が起きます。

(2) ホルモンバランスを正常にします。

(3) ストレスを緩和します。肉体の老化は男女共通で、これが原因でうつとか疲労感とか不眠、心身不調とかを引き起こします。これらを緩和してくれる効果をマカは持っています。

(4) 骨粗しょう症を予防します。

***** 以下PR *****

健康に不安を覚えている方は、試してみてください。

食事だけで効き目がなかった方は、これがあなたの健康回復に一役買ってくれるはずです。

[【お試しセットRSW】【マカ】有機栽培・完全無添加プレミアムマカ・モラーダ](#)

マカについて、もう少し突っ込んだ記事を電子書籍にしていますのでご活用ください。0円です。

Bookタイトル>>> [注目されるマカの効果](#)



美人の基本はマカ

美人と健康維持に大きな効果を発揮する

閉経後の女性に大きな効果

みかん食べて骨粗鬆症を防げ

農業・食品産業技術総合研究機構（農研機構）は12月21日、ミカンに多く含まれる色素「β-クリプトキサンチン」が、閉経後の女性の骨粗鬆症予防に役立つ可能性が高いとの調査結果を発表した。

農研機構調査

この色素は骨密度を維持する働きがあるとみられ、農研機構は研究を続けて詳しいメカニズムを明らかにする。ミカンを食べることで骨粗鬆症を予防できることが証明されれば、女性に朗報となりそうだ。調査は、ミカンの産地で有名な浜松市（旧三日町）で457人を対象に2005年～2009年に実施。閉経後の女性で、ミカンを毎日4個程度食べて色素の血中濃度が高い人は、毎日食べない人に比べて骨粗鬆症の4年以内の発症確率が約9分の1と低かった。一方、男性や閉経前の女性では、ミカンを食べる量と骨粗鬆症の発症率との関連が見られなかった。農研機構は「これらの人は比較的骨が丈夫で、色素の影響が殆どないのだろう」とみている。日本骨粗鬆症学会の推計によると、女性は閉経後に骨密度が急速に低下、65歳～69歳では3人に1人が骨粗鬆症の疑いがあるとされる。

----- 山陽新聞記事より抜粋 12月22日 -----

骨粗しょう症の症状と効果的栄養素とお薦めサプリ

骨粗しょう症は閉経後の女性に多く見受けられます。
ここでは、その症状と対策としての効果的栄養素は何か？
について掲載します。

症 状

骨組織の量が減少した状態を骨粗しょう症と言います。骨粗しょう症になると、骨に目の粗い軽石、またはスポンジ状の小さな穴が沢山できて、もろく折れやすくなります。骨の代謝が行われず、カルシウムの量が著しく減ってしまうと、骨量も減少して弱体化してしまいます。一番影響を受けるのが背骨で、そのため腰のだるさや腰痛を起こしたり、腰が曲がってしまったりします。ちょっと転んだだけでも、骨折に至る場合もあります。

原 因

骨粗しょう症は、閉経期以降の女性に多く発症します。これは、加齢により、女性ホルモン（エストロゲン）が減少していくと、エストロゲンが持っていた骨の保護作用がなくなり、骨がもろくなるためと考えられています。例えば、大腿骨頸部（だいたいこつけいぶ）骨折が女性に多く見られるのもそのためと考えられています。

日常的にできる対策とは

骨粗しょう症は予防が大切です。日光不足、運動不足も原因と考えられていますから、日頃から、毎日の散歩や軽い運動を行うようにしましょう。

効果のある栄養素

栄養摂取にあたっては、カルシウムの多いものを摂取するよう心がけましょう。カルシウムは骨だけでなく、筋肉などの組織にも必要な物質で、100ccの血液中に9～11mgほど含まれています。これが不足すると、骨から補給するようになるので、骨粗しょう症が起こりやすくなります。また、近年話題の大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンに似た働きがあり骨粗しょう症に効果を表すことが確認されています。カルシウムの吸収を促進するビタミンDは、紫外線を適量浴びることで体内に合成されるビタミンですから、日光にあたることも大切です。骨の発育には、ビタミンCやマグネシウムも必要です。牛乳や乳製品に多く含まれるカゼインホスホペプチドは、カルシウムの吸収を促進するため、積極的にとりたいものです。

<まとめ>

(1) カルシウム + ビタミンD + 日光にあたる。

(2) 吸収促進として、ビタミンC + マグネシウム も必要。

(3) 乳製品を積極的にとる。

有効なハーブと栄養成分

イソフラボンは、女性ホルモンに似た働きがあり、カルシウムが骨から抜けるのを防ぎます。またそれだけでなく、骨量を増やす働きもあります。イソフラボンの摂取量が多いほど骨密度が高いというデータもあります。

有効成分のまとめと働き

(1) CPP (カゼインホスホペプチド) カルシウムの吸収促進に効果を発揮します。

(2) カルシウム 骨を形成する成分の一つです。コラーゲンやコンドロイチンと併せてとってください。

(3) ビタミンC 骨に弾力性を持たせるのに必要な成分ですので、是非摂取してください。

(4) ビタミンD これは腸内でカルシウムの吸収を促進します。骨というのは毎日作り変えられますので不足しないように摂取してください。

(5) マグネシウム 骨の構成成分の一つです。併せてとってください。

(6) グルコサミン 軟骨組織の保水性や弾力性を保つのに必要な成分です。

お薦めサプリメント

(1) ライフパック + g3ジュース

(2) 下記のいずれか一つ

(2-1) アイソフレックスシーエイ、

(2-2) またはエストロケア、

(2-3) またはローヤルゼリー

これらはファーマネックスの製品で効果は保証付きですが、ただ高いのです。

楽天市場、アマゾンなどでも購入できます。

◆[アイソフレックスシーエイ](#)



◆[ニュースキン NU SKIN ライフパック 03003088](#)

奇跡を生むレスベラトロールを含むサプリメント

奇跡を生むレスベラトロールを含むサプリメントは文末に書いておきました。

レスベラトロールというのは、なんと人類を救う驚異的な成分を含んでいます。

レスベラトロールの主な効果として、

- ・細胞の老化を防止し、若さを保つ。
- ・癌を予防する。
- ・放射能の害から体を守る。
- ・メタボリックシンドロームを予防する。
- ・認知症を予防します。

この商品の飲み方は、舌下吸収させるタイプです。

舌下の下に置いて血管吸収させる、そういう飲み方です。

効果を早く出したい時に使われる飲み方です。

胃袋へストレートに送り込む時は、レスベラトロールの効き方が変わりますし、他の注意事項も出てきます。

クスリなどもたまに舌下投与してください、というのは効果を早く出したいからです。
ニトログリセリン錠などが有名ですね。

下で紹介している製品はアメリカの栄養学の専門家や医学博士が共同開発したカラダの中からきれいを目指すジェル状サプリメントです。

レスベラトロールは科学雑誌『Nature』で

「老化を遅らせるサーチュイン遺伝子（長寿遺伝子）を活性化させる」と発表され、脚光を浴びているようです。

TVや雑誌などでレスベラトロールと長寿遺伝子の関係が紹介されるなど注目の成分です。

レスベラトロールには、細胞の生まれ変わりを助け、元気で若々しい細胞をつくるサポートをする働きがあります。レスベラトロールがその効果を発揮するのは、1日に100~200mgもの摂取量が必要と言われており、この量を食物から摂取するのは大変困難。

レスベラトロールがカラダに良いとは言っても、摂り過ぎると腎障害などが起こります。

適正な量は、1日最大で450mgという報告が出ています。

また、ポリフェノールと一緒に含有されていないと効果が働きません。

これらは、実際に臨床検査によるデータが存在するので、効果がある無いは、摂取の仕方と製造方法の問題が影響します。

ジェル状は吸収しやすいですが、錠剤系は吸収が難しくなります。

レスベラトロールは、食事やサプリメントでも摂取できます。

レスベラトロールを含む食品

- サンタベリー（リンゴンベリー）
- 赤ワイン（ブドウ）
- ピーナッツの皮
- アーモンド
- ココア

こんな方におすすめ

- いつまでも若々しくいたい方
- 美肌を目指したい方
- 老化を予防したい方
- 生活習慣病を予防したい方

栄養成分の吸収力の違いについて

液状＞粉末＞顆粒＞裸錠かカプセル＞糖衣錠
が吸収力の大きさの順番ですね。液状が一番です。

さて、その奇跡のサプリメントは、こちら。

愛用者の立場として、これを勧めています。

製品の検証をした訳ではありません。それだけご理解ください。



→ 購入する
Buy

<注意事項>

この製品は、ネットワークビジネスの対象商品です。

不特定多数の人に向けて販売するインターネットSHOPでの通販は禁止事項です。

正規の会員販売サイトをご利用ください。

上記のバナーは、それに対応しています。

お薦めできる栄養剤サプリメント

有名なファーマネックスのサプリメントです。

単に栄養剤、というレベルとは違います。

安物買いの銭失いにならないためにも、本物を使ってください。



[【送料無料!!】NU SKIN ニュースキン ファーマネックス ライフパック ナノ EX \(3.72gX6カプ...](#)

価格：18,338円（税込、送料込）

バランスのとれた栄養、そしてスムーズにその栄養群を吸収する力は、すごいものがあります。これに含まれる成分がとにかく半端でない！という理由が挙げられますが、その成分は以下の通りです。

栄養成分表示（2パック12カプセル当たり）／1日分

（1袋に6カプセル入ってます） エネルギー	43.10 kcal
タンパク質	1.71 g
脂質	2.96 g
炭水化物	2.39 g
ナトリウム	6.77 mg
カルシウム	450.00 mg
鉄	3.00 mg
マグネシウム	225.00 mg
カリウム	100.00 mg
ヨウ素	100.00 μ g
セレン	140.00 μ g
ビタミンA	1492.08 μ gRE
レチノール	750.00 μ gRE
α -カロテン	2.81 mg (α -カロテン当量)
β -カロテン	7.50 mg (β -カロテン当量)
ビタミンD	15.00 μ g
ビタミンE	133.32 mg(α -TE)
ビタミンK	40.00 μ g
ビタミンB1	7.50 mg
ビタミンB2	8.50 mg
ナイアシン	20.00 mg

ビタミンB6	10.00 mg	
葉酸	600.00 μ g	
ビタミンB12	60.00 μ g	
パントテン酸	30.00 mg	
総ビタミンC	500.00 mg	
精製魚油(E P A 300mg、D H A 200mg)		2000.00 mg
オキアミ油	100.00 mg	
醸造酵母	347.50 mg	
緑茶葉抽出物	140.00 mg	
α -リポ酸	50.00 mg	
クエルセチン	50.00 mg	
柑橘系果物抽出物	50.00 mg	
柑橘系果皮抽出物	50.00 mg	
ブドウ種子抽出物	25.00 mg	
コエンザイムQ10	5.00 mg	
トマトリコピン	5.00 mg	
マリーゴールド	2.50 mg	
ヘマトコッカス藻色素	0.50 mg	
トコトリエノール	0.50 mg	

以上ですが、極論するとこれさえ飲んでおけば、あとはカロリーだけを気にすればいい！
そういうサプリメントです。

認知症に備えるためのサプリメント

書籍；『認知症』；磯野家の介護

～もし波平がまだらボケになったら～

認知症の家族をお持ちの方から、中高年にさしかかった人は是非一読することをお勧めします。

もし、現在ご家族の中に『認知症』、いわゆる『ボケ』の症状が現れてきている お年寄りがいらっしやったら、とても良い、介護のヒントと知恵を与えてくれる書籍です。

『ボケ』という言葉でサラッとと言うイメージ以上に 実際の介護は、体力的にも精神的にも大変です。

実際に、僕の祖父も生前、『認知症』になり、両親が介護する姿を見ていましたので、その大変さは良くわかります。

認知症の進行具合によっては、理解しがたい行動がてんこもりになってきます... (汗)

とはいいつつも、四六時中見ているのは無理ですから 介護している方は、気の休まる場所がないといった感じになります。

だからといって、対処法もわからない訳です。(;_;)

(何か教えても治るわけではない。。。)

これが原因でストレスがたまり、家族の不和が生じたりもします。

(実際、私のところもヒリヒリしている事が多かったように思います。)

おそらく、高齢者数が増加傾向にある現代、リアルにこういった介護の問題を抱えてらっしゃる方はたくさんいるのではないのでしょうか。

どんな病気に対しても言える事ですが、たとえ小さな知識や、人から聞いた事であれ、『事前の知識』が少しでもあると、『心のゆとり』を作る事ができます。

あらゆる面で一番心身的にダメージを与えるのは『不安』です。

そして『不安』は知らない事や未知の事に対してから生まれます。

一度不安が生まれると、心も体も急速に消耗するモードに入っていきます。

この書籍は、介護というものに対して、『不安』を取り除いてくれます。

『こういう場合には、こう対処しよう!』といった介護アドバイスが満載です。

そして、認知症という一種の病気である以上、患者が起こしうる行動にはパターンがあります。

(『認知症』としてよくあるパターン) ですから、パターンや対処法を事前に知り、極力ストレスを貯めないように、当人と付き合っていこうというのがこの本のスタンスです (^-^)。

この書籍が、特に今は必要ないという方も多いかもしれませんが、現在進行形で、『今後の介護にちょっと不安を覚えている。』
というような方がいらっしゃったら是非 ご覧になってほしい1冊です。

少しでも多く『心にゆとり』をもって当人と接していけたら、どちらも気持ちいいはずです。
そして、無駄なストレスをためなくて済みますね（^-^）。

確認と購入は下記のリンク付き画像からご覧頂けます▼

磯野家の介護

～もし波平がまだらボケになったら～

磯野家の介護 ～もし波平がまだらボケになったら～

[磯野家の介護](#)



<<<<< 書籍の内容は、以下の通りです。>>>>>

日本一有名な家族の大黒柱に異変が!? 201X年 突然のまだらぼけが出てきた磯野家の大黒柱が巻き起こす出来事を事例に分かりやすく楽しく介護の仕組みが分かる実用書の決定版す!

さっき伝えたばかりなのに..... 波平、

同じことを何度も聞く サザエ、

あわや犯人に!? 波平、

夜中に「財布を盗られた!」と大さわぎ フネ仰天! 波平、

便器の水で手を洗うデイサービスは合同コンパ!?

三角関係で一触即発!!

目次

第1章 まだらぼけってどんなもの?

第2章 まだらぼけケーススタディ① マダラーさんのデリケートな心

第3章 まだらぼけケーススタディ② 日常生活の「困った!」はこう解決

第4章 行政と二人三脚で快適介護!

第5章 ここが知りたい在宅介護! 痒いところに手が届く介護の疑問あれこれ

年齢とともに耳に問題が出るのをどう防ぐか

老人性難聴というのがあります。

耳鳴りは夜静かなとき、耳に神経を集中させると聞こえることがあります。

しかし、日常いつでも耳元でセミが鳴いているような音や、常に雑音が入っているような場合は、病的であると言えます。

老人性の耳鳴り・難聴に効果のある栄養素

◆魚に含まれる成分で、EPA、DHA など。

EPAは血液をサラサラにする効果、DHAは脳自体の健康を維持・促進する働きがあります。

◆イチョウ葉

イチョウ葉に含まれるギンコライドが血管を拡張し、脳や耳の血行を良くする働きがあります。ヨーロッパでは耳鳴りの症状緩和が確認されています。

◆ビタミンB12

耳鳴り患者の半数近くはビタミンB12が不足しているという報告があります。

◆マグネシウム

マグネシウム濃度が下がると、内耳に伸びる細い血管が収縮すると言われています。耳鳴りの原因の1つに騒音による耳の血管収縮があるため、マグネシウムは重要と考えられています。

お勧めのサプリメント

下記の商品はファーマネックス（ニュースキン社）の製品なのですが、楽天、アマゾンでも扱ってました。

★バイオギンコ（アマゾンで売られてます）



これがオススの理由

血液循環促進に効果の高いイチョウ葉エキスが原料となっています。

この有効成分ギンコライドは、血管を広げ、脳や耳への血行を良くし、耳鳴りや難聴を改善する効果があります。

この製品に使われている「ギンコライドB」はギンコライドの中でも特に働きが強いものです。内耳の老化による血行不良が原因の耳鳴りや難聴に大きな効果を発揮するようです。

★マリンオメガ（楽天で売られてました）



[豊富なオメガ3系脂肪酸で健康管理の基本を強化マリンオメガ【Pharmanex】ファーマネックス【定...](#)
価格：6,696円（税込、送料別）

これがオススの理由

カタクチイワシやサバなどの青魚から摂取した精製魚油が主成分です。

EPA、DHAなどのオメガ3系脂肪酸が豊富に配合されたサプリメントです。

EPA、DHAには血管を拡張して血液を固まりにくくする働きがあり、脳や耳への血行を促進する効果があります。

その他の重要事項

また、どのサプリメントを利用するにしても、身体へ供給している栄養のバランスがとれている、というのは必要条件になってきます。

もし、バランス無視した食生活を送られているならば、まず栄養バランスをとることが先決です。

これこそ、サプリメント頼みになるでしょう。

また、空きっ腹での利用は避けてください。

パンとかご飯とかバナナとか軽いものでいいので、何かをお腹に入れてから利用しましょう。

ビタミンなどは、空きっ腹に入れると素通りしてしまう可能性が非常に高いです。

栄養バランスをとるためのサプリメント

◆ライフパック（楽天で扱ってました）



[OPEN記念！SALE商品につきレビューを書いて送料無料！ニュースキン ライフパック 健康補助食品](#)
価格：4,838円（税込、送料別）

これがオススの理由

人間が1日に摂取する必要のある栄養素というのは、本来ならば相当の種類・量に及びます。

しかし、現実的には全てを摂取するのはほぼ不可能というのが現実です。

そこで、サプリメントで栄養補助となるのですが、これもまたピンキリで色んなモノが存在します。

上記のライフパックに配合されている栄養素は書きだすのが面倒くさいほど沢山配合されていま

す（^__^）；

タンパク質、脂質、炭水化物、カルシウム、ビタミン各種、ナトリウム、鉄分、ナイアシン、葉酸、醸造酵母、緑茶葉抽出物、柑橘系果物抽出物、ブドウ種子抽出物、アセロラ・チェリー抽出物、カリウム

などなど豊富に含まれています。

これを摂取しているのならば、あとはエネルギーだけ考えればそれで十分みたいな製品です。

★gooヘルスケアもご覧になると、理解が深まるかと思います。

老人性難聴に関するURLはこちら

<http://health.goo.ne.jp/medical/10B40300>

イチョウ葉エキスで老後は万全

イチョウ葉エキスの効果

効果の一覧を以下に示します。

- (1) 認知症を予防します。
- (2) 加齢に伴う脳機能の低下を防ぎます。
- (3) 老化促進の「活性酸素」を抑制します。
- (4) 脳卒中や心筋梗塞を予防します。
- (5) アトピーや花粉症を緩和します。
- (6) 耳鳴りや難聴を改善します。
- (7) 冷え性や頻尿を緩和します。
- (8) 高血圧の予防に役立ちます。
- (9) 血糖値やコレステロール値の正常化に役立ちます。
- (10) 細胞へのエネルギー補給を正常に保ちます。
- (11) 発毛や育毛に役立ちます。

このイチョウ葉エキスから作られた製品が多々ありますが、ドイツではイチョウ葉エキスから作られたものがすでに医薬品として使われています。

日本ではそういう医薬品はないので、サプリメントという形式で入手するようになりますが、ただ気を付けてください。

ご存知の通り、本物と偽物が横行するのがサプリメントの世界。

本物を証明できる資料がある製品か口コミだけのチャランポランな製品なのかをしっかりと判別して購入してください。

サプリメントは日本では正式な結果証明資料があまり存在しません。

かなり稀にありますが、大企業が作ったものでさえ

・ こういう栄養素が入っています。

という程度です。

治るという情報を出す時は、薬事登録する方向に動かないといけないので、企業は別問題を抱えてしまうので結局、第三者がその証明資料を作るしかありません。

だから日本ではあまり出てこないのですが・・・。

アメリカは裁判社会なので、第三者が作る組織が別に存在します。

それがあるからまた信頼できる製品となって、世界に出回ります。

イチョウ葉のエキス、すごい効果があるのは確かなようです。 証明資料が存在します。

イチョウ葉エキスのサプリメント

[★エグゼクティブ・チョイス ビタミン&ミネラルデイリーパック★](#)

このイチョウ葉に関してはあちこちのメーカーから販売されています。

ただ、安い製品はそれなりの効果しか発揮しません。

でも高いから優秀なのか？と言えばそうとも限りません。

結果証明の資料があるかどうかによります。 まず日本で手に入るものをリンクしておきます。

【楽天市場】で手に入ります。

[★イチョウ葉エキスのサプリメントSHOP★](#)

がイチョウ葉エキスだけを集めたページで、集約させておきました。

この他に、私が一番信頼しているメーカーの製品を最後に 書いておきます。

ファーマネックスの

- ・ [バイオギンコ](#)
- ・ [ティグリーン](#)
- ・ [プライムケア](#)

の3つです。 バイオギンコは、アルツハイマー型認知症に効果があります。

そして、ティグリーンは、神経細胞の損傷を防ぎ認知症を予防します。

3つ目のプライムケアは、強力なアンチエイジング効果を持っています。

最後に、厚生労働省のイチョウ葉に関する見解がありますので そちらも併せてお読みになった上で、上記のサプリメントを ご利用ください。

体にいいからとなんでもかんでも摂取していると大事になる場合があります。

[厚生労働省のイチョウ葉に関する記事](#)

制汗剤もクスリも不要 “久保田式多汗症改善 7日プログラム”！

極度の汗っかきを治すには

多汗症を治す 「久保田式多汗症改善 7日プログラム」

汗というのは暑いから出るとは限りません。緊張している時にも出たりします。こればかりは、当人でないとその辛さは分かりません。

- ・「緊張すると大量の汗が出てるので非常に困っている...」
- ・「手汗がひどく相手と手が握れない、書類が濡れてしまう...」
- ・「暑くないのに靴の中が蒸れてしょうがない、臭いがする...」
- ・「まわりに臭いと思われている気がする...」
- ・「白い服やシャツがすぐに黄ばんでしまいはずかしい...」
- ・「長時間座っていた部分が濡れてしまう...」

久保田式多汗症改善 7日プログラムってご存知でしょうか。

「ビジネス最前線 2011年度版」にも掲載されたことのあるプログラムです。

- ・色んな市販のグッズを使ってみたけど、私には効かない。
- ・比較にならないほど、人一倍の大汗をかく
- ・汗が原因の臭いがかなりひどい

そんな人は是非、これを試してみてください。

感謝のお礼が沢山やってくるこの久保田式を試せば あなたの人生に大きな影響が出てくるかもしれません。

これは人によって効果の現れ方は当然、体質の問題があるので 同じではないのですが、女性ならず男も同じ悩みの中に足の汗の問題がありますが、それも治る方がいます。

多汗症って体に老廃物が溜まっているのが原因だったりしますがそれをどう処理するか、このノウハウで多汗症を直せます。

若い内はこの多汗症、すごい気になる筈です。

なんと言っても匂いの問題があります。

これまで何をやってもダメだった人が、この久保田式を実戦してからはウソのように治ったという報告が本当に続出しています。

この商品はPDFによるダウンロード版と冊子版の2種類がありますので好きな方を選べます。

[>久保田式多汗症改善7日プログラムの詳細と購入はこちらから<](#)

この多汗症を治そうと医療機関に行けばかなりの料金になるそうです。それが、この久保田さんのやり方だと、24800円で治すノウハウが手に入ります。

今なら数量限定で、半額の14800円で手に入ります。しかも、90日間は返金保障がついていますので、安心して取り組んでください。もうじき元の値段に戻すそうです。今がチャンスです。

この手のことは病院へ行けば治る、と思っているあなた。考えが少々甘い。

多汗症専門医に言われた内容は... 相談に行った結果こんなことを言われてます。専門医です。多汗症の。

「手術で部分的に汗をおさえることは可能です。ですが、違う場所の汗が増えますがよろしいですか？」

医者にもクスリにも世話にならないで治せるチャンスです！

ガンという病気の予防

少し前の話で、樹木希林さんが、
「私は全身ガンだらけ・・・」という発表していましたね。

それを受けて、ガンについてまとめてみました。
かなり長い文面です。時間がある時に読んでください。

最近ガンによる死亡率が高くなっているといいます。
高齢化が死亡率増加の要因とも報告されていますが、
ガンに罹る人は確実に増えています。

ただ最近ガン＝死亡、というのは減少してます。
発見が遅いと死亡に繋がりますが。
予防のためにもガン検診は、一定の歳を過ぎたら（35才以上）毎年ガン検診を受けておいた方がいでしょう。

検査代金は健康保険を効かせても「〇万円」の桁です。
しかし、命を守るためです。その費用はしっかり作りましょう。

■さて予防ですが、

活性酸素や過酸化脂質がその要因とも言われています。
活性酸素は、人間が生きていれば空気を吸う以上は避けられません。

過酸化脂質は、はコレステロールや中性脂肪といった脂質が、活性酸素によって酸化されたものの総称です。

■活性酸素は、

抗酸化物質で予防できます。
濃いめのお茶（カテキン）などがその一つです。
SOD様活性もそのひとつです。

私もガンになってからは濃いめのお茶ばかりを飲んでいきます。
その他に、ファーマネックスの最強のサプリメントとフォーデイズのすごい効き目のサプリメント

ント。

これらを愛用してきました。

そして、過酸化脂質。

これは何をやっても自分のこの身体は増える一方ですが、それを無理やり抑えるために、高いけどファーマネックスの専用のサプリメントで抑えています（[コレステイン](#)という製品）。

他でも出していますが、高い効き目を考えてファーマネックスにしました。

（高い効き目 = 吸収率 と捉えてください）

■過酸化脂質

コレステロールとか中性脂肪は、EPA・DHAがその予防をしてくれますが、EPA・DHAというのは魚を食することで予防が出来るようですが、そんな毎日は中々摂れるものではないですね。

医者がくれる薬も摂っていますが、半分まじめに、半分いい加減に（笑）。

早い話が、医者薬に頼りきると、身体がボロボロになっていくので、自然治癒力を上げるために、サプリメント処方を中心にやっています。

医者薬を摂ってないワケではありません。

半分摂ってます。半分は捨てます。これは正直な話です。

クスリ全てが悪い、というわけではありません。

化学薬品が身体に入ることが不自然というだけの話しです。

クスリとサプリの両方で治療を進めるのが最善だと思います。

改善、あるいは治った、と医者から言ってもらえたらOKですね。

血液検査は定期的によくしておくことをお勧めします。

血液検査で色々なことが判断できます。栄養の過不足やらETC。。。

#####

活性酸素は抗酸化物質で、という話しをしましたが、抗酸化物質とは何か。

それはビタミンです。

ビタミンC, Eなどがそれにあたります。

他にも抗酸化物質の成分はありますが、聞きなれない成分なので、とりあえずここでは省略します。

そのビタミンの摂取の仕方にまた問題があります。

摂取の仕方は空きっ腹に摂取しない。これだけです。

できたら酵素を含んだものを先に食して、その後に摂取するのが理想です。

◆ガンに効く自然界に存在する成分

- (a) カテキン
- (b) 霊芝
- (c) プロポリス
- (d) アラビノガラクトン (セイヨウカラマツ)
- (e) 高麗人参
- (f) カロチノイド

となっています。

この他に人間には元々備わっているはずの核酸もその一つですがこの核酸はがん細胞を抑える役割を持っています。

(a) のカテキン

これは皆さんご存知の名前です。

・濃い目のお茶には少し多めに含まれています。私は濃い目のお茶ばかりを愛飲しています。効果は、血圧上昇抑制作用、血中コレステロール調節作用、血糖値調節作用、抗酸化作用、老化抑制作用、抗突然変異、抗癌、抗菌、抗う蝕、抗アレルギー作用などがあります。ただ、海外で肝臓障害が報告されたこともあるので、摂取には摂り過ぎに注意が必要ですね。

(b) 霊芝

・これについては様々な問題報告もあって、はっきりガンに効果あり、とは言えないが実験動物での有用性は確認されています。霊芝は日本では「サルノコシカケ科マンネンタケ」と呼ばれて

るようです。ガンを霊芝が破壊するのではなく、人間が元々持っている機能を高めて、キラー細胞の力でガンを破壊する、という働きになります。

(c) プロポリス

・滅多に聞くことのない言葉ですよ。これは、ミツバチが野外から採取した植物の樹脂などを練り合わせ、営巣空間の内面を内張りしたり隙間を埋めるのに使う物質です。主にセイヨウミツバチしか集めないようです。しかし、このセイヨウミツバチの問題はあらゆる方面で問題が続出していますね。プロポリスは健康食品として欧米などでは古くから強壯剤として使われてきたシロモノですが。

(d) アラビノガラクトタン (セイヨウカラマツ)

・聞くことのない成分ですねー。アラビノースとガラクトースが結合した、多糖類の良質な水溶性食物繊維です。セイヨウカラマツに多く含まれているそうですが、日本産のカラマツにも含まれています。しかしいずれにしてもサプリメントからでないとは一般的には摂取は不可能なシロモノです。

(e) 高麗人参

・オタネニンジンが正式名称で、チョウセンニンジン (朝鮮人参)、コウライニンジン (高麗人参)、単に人参 (人蔘) とか別名で呼ばれることのあるシロモノです。

(f) カロチノイド

・天然に存在する色素のことを言います。β-カロチンとかリコピンとかお馴染みのものなどに含まれる色素のことですね。

ガンに効く？ そう言われてもこんな成分普通の野菜からは摂れないんじゃないの？ という不満が出そうです。

ガンになってしまうと、食事中心ではなんにしても治りません。と思います。どこをどう調べても答えが出てきません。

食事ではなく、一番最初に「心の問題」が解決の糸口になるかもしれませんね。

最後に、核酸はガンの抑制になる、と書きましたのでその商品を紹介してこの記事を終わらせます。

その商品とは、こちら

[フォーデイズの核酸ドリンク](#)です。

「癌（ガン）」予防のための栄養素とサプリメント

癌（ガン）予防になる栄養素とは

まず、抗酸化力の強いものが前提となりますが、それを一言で言ってしまうとビタミンCです。しかし、これだけで予防できる訳ではありません。難しい理屈はそれを専門とするサイトにお任せするとして、ここではシンプルに説明をさせていただきます。がん予防になる栄養素を列記します。

- (1) ビタミンA、カロテン各種 (α 、 β 、 γ ,クリプトキサン)
- (2) ビタミンC
- (3) ビタミンE
- (4) ファイトケミカル
- (5) 食物繊維

とありますが、野菜で言うとキャベツがダントツで抗酸化力が強いようです。

医者もビックリした、というほど驚きの結果がでています。

抗酸化力が強いということは老化対策にもなるということですので、できるだけしっかり取ることをお薦めしますが、熱を加えると栄養素が飛びますので、加熱しない調理をお薦めします。

加熱しても低温度か短時間で留めておきましょう。

ブロッコリーやアスパラガスも同じように効果の高い野菜として知られています。

ガン予防になる食材

日頃、取りやすい食材を選んでみました。

- (1) にんにく
- (2) キャベツ
- (3) トマト
- (4) レモン
- (5) 玉ねぎ

他に「抗酸化」ということでビタミンCを考えた場合、

- (6) 煎茶
- (7) 焼き海苔

なども加えたいですね。

サプリメント

サプリメントというのは、摂り方を間違えると単にオシッコになるだけの働きしかしてくれません。

確実に消化吸収して血となり肉となってもらわないと役立たずです。

栄養素でビタミンが絡むものは、空きっ腹に入れると消化吸収されることなくストレートに通過してしまいます。

ビタミンCは熱と水に弱い栄養素です。

これが含まれる食材は手を加えるほどに肝心のビタミンCが減っていきます。

なので、できるだけ生食材で食べられる調理を心掛けてください。

ビタミンCは「ビタミンE」と一緒にとりましょう。

ビタミンC+ビタミンE ⇒ ドロドロ血を解消します。

ガンを予防します。

さて、サプリメントですが、少々高価でも高い働きを持ったものを拾い出しました。

私も愛用したサプリメントです。



このサプリメントは、1カプセル中に160mgのカテキンが含まれている抗菌・抗毒作用の強い製品です。

1ボトルで30カプセルが入っています。

他に、ファーマネックス社の「ジースリー（g3）ジュース」というのがありますが、これは抗酸化力が桁外れに強く、胃弱な人が飲むと下痢を起こす可能性があります。

しかし、発がん率を通常の1/3に抑えられるという結果レポートを関西の大学が発表しています。

がん治療に効果のある核酸成分とは？

核酸というのは、人間の体内で生成されるもので外から摂取するものではありません。しかし、歳とともに減少していくのは避けて通れない事実です。

核酸というのは、遺伝子に異常が見つかったらそれを修復する働きをします。本来、人間の体内に存在するものなのですが、確かな原因は分かりませんが、それが減りだしているのが現実です。

この「核酸」という言葉は一度や二度は聞いたことがあるかと思いますが、そんな簡単に体内に消化吸収してくれません。

それを吸収しやすく、水溶性で作られたのがフォーデイズの「核酸ドリンク」です。



治る、治らないという表現はここでは避けさせていただきます。

完治した人もいれば、しなかった人もいます。

ここらは環境も条件も違います。

またクスリでもないのです、確実に治るモノとも違います。

効果が高い、という製品です。

薬をもすぐる人には、お薦めしたい製品です。

私は、胃がん、大腸がんと続いたカラダですが、色々試した結果としてこの核酸ドリンクを飲みだした後に、がん細胞が消えました。

これは私がそういう条件を整えていたからだとも言えます。
サプリメントは各自の責任にてお飲みください。

[【荒木式】がん対策プログラム～元ハーバード大学准教授が考案した画期的な食事法～](#)

【荒木式】がん対策プログラム

▶▶ ~希望をつなぐ！画期的な食事法~



核酸ドリンクがすごい訳

核酸が体に良いという記事と話しをあちこちで見聞きします。

難しい話は、今回は避けて簡単に話していきます。

核酸には「DNA」と「RNA」が含まれていて「RNA」は一般的に遺伝子情報をコードするDNAと蛋白質の仲介者として働くようになっています。

一般的なことはネットで簡単に調べられますので、その話は避けて今回は私の体験で、この核酸がどのように影響したかをお話します。

6年ほど前に、胃がんになったことがあります。あの時、見落とされてしまったのですが、大腸がんも同時に併発させていました。普通なら今こうして生きているのが、殆ど奇跡です。

私の会社の仲間（同年代）も次々とガンにかかり、命を落としていきました。

私だけがどういう訳か、生き残った。

何をやって生き残ったかを少し長くなるかもしれませんが聞いてください。

手術は普通に成功しました。しかし、がん細胞は体内にしっかり残ってました。

「注意深く見守ってください」という検査医から担当医に話が行っていたようでそれを告げられました。

この頃「三法行」というのをやってましたが、これは別の話に発展するので別の機会に心の問題として記事を書きます。

ニュースキンをディストリビュータをしている知人が私のところに来て

「これ体にいいから、飲んでみて」と言ってすすめられたのが

[g3ジュースとライフパック](#)、

そしてティグリーンというビタミンが強烈に大量に入っているサプリメントです。

勧められるまま飲みだしました。体調は確かに良くなった。

そして、一年が経った時病院で定期検診を受けます。

一年に1回毎年ガン検査をするようになってますので、CT検査やら超音波検査とかをやります。

結果は、ガンが進行していました。

それどころか大腸ガンをこの時に発見することになります。

実は、この時大腸がんを見落としたり、来年は生きてなかったよ、と医者に言われたほど進行してましたので、危機一髪でセーフです。

その頃です。違う友人が違うものを私のところへ持ってきます。

フォーデイズの核酸ドリンクです。
これを飲み続けて、一年後のこと。
検査ですごい結果が出てびっくり。

「村上さん、ガン細胞が消えてます。良かったねー」

と言われ、すごい喜んだことをはっきりと覚えてます。
今、この核酸はすっかり習慣となり、今も飲み続けています。
[g3ジュース](#)も[ライフパック](#)もしっかり飲んでます。

おかげ今では、風邪さえもひくことのない健康体です。
[ライフパック](#)を飲んでますので、少々栄養不足の食事でも[ライフパック](#)が栄養を補完しますから、身体は健全です。命を救ってくれた核酸ドリンクの販売サイトにリンクしておきます。

健康に不安がある人は、是非利用してください。

<http://item.rakuten.co.jp/kenkoex/794625/>

がそのアドレスです。私の販売サイトではありません。
楽天ですので、安心してご利用ください。

これに限った話ではありませんが、サプリメントを飲む時は空腹状態では飲まないでくださいね。

ビタミンの類もそうですが、一般的に酵素と一緒に体内に入っていないと栄養素が体に循環しません。
食間か、食後がベストです。

朝方にこれを飲む時は、パンかバナナひと切れでも、または野菜サラダとかを先に食べてそれから、この核酸を飲んでください。飲み方を間違えたら、何の効果もありません。
サプリメント全てに言える話です。

ボケ防止にも効く脳内核酸

最近、脳内核酸という言葉をよく聞きます。

ボケ防止に効くということで、脳内核酸という言葉を使っているようですが、核酸というのは食事などの外部から簡単に摂取できるようなシロモノではありません。

水溶性の比較的吸収しやすいものが出回っています。

「[フォーデイズの核酸ドリンク](#)」が水溶性として出回っていてこれは一定の効果は確認できています。

ただ、摂取する際に空腹では効果がのぞめません。

酵素を含む食品と一緒に摂るのがいいでしょう。

代表的なものでバナナがそうですね。

納豆なども含んでいます。

野菜なども含んでいます。酵素というの熱を加えると死んでしまうそうです。

ですので、核酸を飲むためならば、熱を加えないで摂取します。

この酵素というのは核酸に限定した話ではなくて、他のサプリメントにも言えることです。

酵素抜きでは人は生きていけません。

栄養剤を飲むにも、日本はあまり問題になりませんが

欧米などは消化吸収力が問題視されます。

ですので、栄養剤は日本のものを飲むよりは欧米の栄養剤の方が製品力は確かです。

私が今現在も利用しているのが、[ファーマネックスのライフパック](#) という製品です。

栄養バランスが取れていればスタイルも比較的ラクに維持できるみたいで、若い娘を持つ母親はやはりライフパックを飲ませています。

ただ、安くはないのでかなり大変みたいですが。費用の問題もあるのでオススメはしませんが、しかし効き目が薄いサブリを飲むくらいなら、野菜をしっかり摂った方がマシです。

特に、味噌汁とジャガイモなどはオススメです。

お茶も当然セットで晩飯に出してください。

日本人の良き習慣でしたね。

あの頃は病気と言っても種類が違っていた。

<追伸> 酵素の詳細は

<http://cargo-cc.net/kouso/data/bunrui.html>

でご覧になれます。

LDLコレステロールは野菜で下げられる

一概にコレステロールは悪いとは言い切れないものがある。若い時は、標準値にする必要がある。体内の臓器が健全に働いているからコレステロールの悪影響も早く働き出す。それに対して50歳を超えてくると、臓器の働きも鈍ってくる。肝臓や腸で作られたコレステロールを血管を通して体全身に運んでいくのがLDLコレステロールですが、使わない分は置いてきます。しかし、これを気にするのは中年者以下の若い層に対してであって、高齢者はコレステロールを落とし過ぎると、逆に生活機能障害を引き起こす可能性が高くなります。ここらについて、もう少し突っ込んで知りたい方は「高齢者にとって望ましい生活」というサイトがありますので、ご覧になってみてください。URLは <http://www.nyusankin.or.jp/health/health2-02.html> です。さて、ここからは下げるといふ方向の話をしてします。日本にはサンスター株式会社があるのをご存知だと思いますがそのサンスターがこんな研究結果を発表しています。「ブロッコリーやキャベツなどアブラナ科の野菜に含まれている成分がコレステロールを下げるのに有効である」それは天然アミノ酸の一種で、SMCS（S-メチルシステインスルホキシド）だそうです。体内のコレステロールは、酵素によって胆汁酸に変えられ、体外へ排出されます。SMCSはこの酵素に働きかけることでLDLコレステロールを低下させる力があるそうです。そのサンスターは、当然商品を作るために研究してます。これまでのコレステロールに効果があるということで、「緑でサラナ」というトクホ（特定保健用食品）の商品を出してます。

送料無料



30缶セット

[【送料無料】特定保健用食品 緑でサラナ コレステロールが気になる方に](#) [【送料無料】緑でサラナ...](#) 価格：5,799円（税込、送料込）

1缶だと200円なんですけど、通販だと大量買いになっちゃいますね（^__^）； 追伸 英語変換しやすい日本語を使わせてもらいました。海外の真剣な読者さんがいるので、それを考慮しました。

糖尿病の予防と対策

糖尿病についての専門的なことは

<http://dm.medimag.jp/>

などを見てください。

ここでは、糖尿病が進みだすとどうなるか。

クスリは身体にどう影響するか。

と言ったことを書いていきます。

怖い結末になるので、しっかりと普段から気を付けて生活してください。

乱れた食習慣は本当に怖いですよ。

さて、この糖尿病ですが合併症が非常に怖い。

その中に

◆眼に起きる合併症

◆腎症

◆神経障害

◆動脈硬化

と言ったモノの他に

◇感染症

◇肝炎

◇皮膚病

◇歯周病

◇骨粗鬆症

◇高脂血症

◇高血圧

◇痛風・高尿酸血症

という合併症が現れてきます。

必ず現れる、というのではなく 人それぞれ 進み方が違いますから、常に検査が必要になります

。

この中で神経障害について（身近でこれを見てるので）。

中枢神経と末梢神経がありますが、中枢神経は大きな影響は受けませんが、末梢神経が大きく影響してきます。

末梢神経には、

- ・ 運動神経
- ・ 感覚神経（知覚神経）、
- ・ 自律神経

の三つがあります。

運動神経は筋肉を動かす信号を脳から伝える神経、

感覚神経は皮膚や眼・鼻などで感じとった刺激を脳へ伝える神経、

自律神経は内臓の働きや体温・血圧などをつねに最適な状態にコントロールしている神経です。

糖尿病で高血糖が長く続くと、これら三つの末梢神経に障害が現れます。

今と昔ではクスリの種類が変わってきてるようで、こうなりますよ！という断言は今はできなくなりましたが・・・。

どんなクスリもそうですが、コレステロールとか糖尿病向けの場合は、クスリの副作用が他の病気のクスリよりも副作用が怖いケースが多過ぎます。

糖尿病は一度罹ると治療は延々と続きます。当然、クスリも延々と続きます。

血糖値が上がり易い体質の方は、早い内から予防は始めた方がいいですね。

糖尿病になってしまったら、悲惨な結末が待ってます。

末梢神経がやられると、こんなひどいことになるのか！？とびっくりする症状に進んでいきます。

食事だけでは、血糖値がコントロールし切れない、という身体になった方は（高齢者）サプリメントを習慣づけるのがもっとも一番簡単で、間違いがない、と思います。

心配し過ぎるのはよくない。

だからと言って放置して好き放題の食習慣もよくない。

サプリメントを食事の中に入れてしまって、それ以上は考えないでいいようにしておきましょう。

自分も血糖値が上がり易い体質になっているので（多分、遺伝ではないかと・・・）、サプリメントを習慣化させてます。

私は [コレステイン](#) というのを使い続けてます。これは、レッド・イースト・ライスが主成分のサプリメント。

LDL（悪玉コレステロール）を減らし、中性脂肪が増えるのを抑制してくれるものです。

このサプリは胆石も予防できるようです。

「[目的別サプリメント](#)」の中にそれが入ってますので、気になる方は覗いてみてください。高価なので、量を減らして使ってますが、それでも効果はあるので問題ないようです。

山陽新聞、H24。10月3日の15ページの記事です。それを掲載します。

食事でマグネシウムを多く取る人は、生活習慣病の2型糖尿病になりにくい。欧米の疫学研究では以前から指摘されていた傾向が、福岡県久山町の住民の健康診断データを21年間にわたって追跡した九州大チームの調査で確認された。アジアでの研究は少なく、結果も一致していなかった。チームは、1988年の健診で糖尿病ではなかった40歳から79歳の住民1999人を2009年まで追跡。うち417人が糖尿病を発症した。住民が食事で取るマグネシウムの量は、88年に70項目わたる質問で把握。1日の平均摂取量によって四つのグループに分け、糖尿病発症との関連を調べた。すると、マグネシウム摂取量148.5mg以下の最も少ないグループと比較すると、摂取量が増えるほど糖尿病のリスクが下がるという結果になった。また、インスリンの効きが悪い「インスリン抵抗性」の人、習慣的に酒を多く飲むなど一般に糖尿病のリスクが高いとされる人で、マグネシウム摂取による予防効果が高い可能性も示された。データは、横浜市で開かれた日本糖尿病学会で発表された。マグネシウムは豆や海藻をはじめ精製していない食品に広く含まれる。厚生労働省は30歳から49歳の男性に1日370mg、同年代の女性に同290mgの摂取を推奨しているが、実際の摂取量は男性平均250mg、女性同224mg（2010年国民健康・栄養調査）とだいぶ下回っている。食品による取り過ぎの報告はないが、サプリメントなどで過剰に摂取すると下痢などを起こすことがあるという。

以上、記事より抜粋。こちらは、食事療法の動画を掲載しています。

糖尿病 食事療法で合併症予防！ とり肉のレモン焼き

きつい運動なし、クスリ不要の食事療法で“糖尿病を改善する”

一度上がってしまった血糖値は簡単に落ちません。

やむなしに、食事制限やらきらいなクスリやら、
病院通いやらが始まる。

これが始まると結構手間も暇もお金もかなりかかります。

今、日本各地で100回を超える講演合宿を行い、
糖尿病患者を救い続けている
“日本の食事療法の第一人者” が「血糖値を三日間で改善する方法」を教えてください。

血糖値を一ヶ月で200以上改善（326→109）したとか、
2週間で 血糖値を241→103 にしてクスリが不要になった
という報告が即出しているそうです。

何もしないで、そのままの生活を続ければ「糖尿病」です。

血糖値が上がったところで、医者通いが始まれば次は、クスリ漬けです。

クスリというのは、人間が本来ならばカラダの中に取り込むべきものではありません。
自然治癒力で治るのが本来の形ですが、上がりだしてるカラダではそれは無理なことは誰でも分かることです。

今更、過去の食事習慣を責めても治るワケではないので、それは言いません。
しかし、これから元に戻す努力を続ければ、元に戻ります。

クスリもきつい運動もしないで、食事療法だけで治せます。
人間の本来あるべき食事の形というのがあるのですが、その形に戻す前にすることがあります。

糖尿病を改善させてしまえば、本来の健康的な食生活に戻せます。
それは肉類・甘味類などを代表する贅沢系の食とは違います。

治す意思が持てた人は、下のリンクをクリックして先に進んでください。
あなたの健康な笑顔を取り戻すための、大事な一歩です。

販売方法は、DVD ですが、ダウンロード式と配送式の他に電話でも受け付けています。

すぐ ↓ の画像をクリックした後に、そのページの一番下にある、

「→今すぐ血糖値を下げる」

というバナーをクリックして、手続きしてください。

電話の場合、メールアドレス入力欄のすぐ下に

「電話注文のご案内」というがあるので、

その下の 青色文字をクリックすれば、

受付番号と電話番号の2つが書かれていますので、

それをメモして電話されてください。

薬も不要!!



糖尿病

[【糖尿病】薬なし注射なしで、食事だけで血糖値を下げる藤城式食事法DVD。](#)

[たったの3日でも血糖値が下がっていきます。改善しなければ100%返金。\(DVD付き\)](#)

14,700円をもったいないと思うか、病院で何十万円と払うのを当たり前と思うのかは、あなた次第です。

あなたがこれで治れば、このノウハウで同じ症状になりかかっている家族やご近所の方も救えます。

脳梗塞の予防法、最終的にはサプリメント！

最近、自分の周りの知人が以前、脳梗塞で倒れた経験がある。
という話をよく聞くようになりました。

生還してるのでよかったと言えばよかったかもしれませんが。
でも一歩間違えると、そのままあの世行きです。
そういう知人も沢山います。
明日は我が身かも、と思うとゆったり構えてるわけにもいきません。

脳梗塞を含めたさまざまな脳疾患を、広い範囲で「脳血管障害（疾患）」と総称していますが、この「脳血管障害（疾患）」は、「脳の血管が破れる」かあるいは「脳の血管が詰まる」こと
によって、もたらされるものです。

<脳梗塞の前兆と、その症状>

書き出すと長くなるので、要約して書きます。

脳血管障害（疾患）全般にそうですが、脳梗塞においても突然発症し、数分から数時間で急速に
症状が進みます。血管が詰まったところの脳が機能的に壊死（えし）しますが、その後は病状が
安定しそれ以上広がるといったことはほとんどありません。

しかし脳梗塞となってしまった部分については、すでに脳細胞が死んでいるために再び回復させる
ことは困難です。脳梗塞の前兆として、患者2～3人に一人の割合で、

- ・「手足に力が入らない」
- ・「重いめまいがする」
- ・「いつもはない激しい頭痛がする」
- ・「ろれつが回らない、言葉が一瞬でてこなくなる」
- ・「ものが二重に見える」

などの症状があらわれます。

ただ、上でも書いた通り2～3人に一人の割合での前兆で、必ずこうなるわけではありません。
むしろ、いきなり発症するのが普通なんだそうです。

「脳梗塞は、前触れなく突然起きるのがむしろ普通」、と専門家の意見でした。
予防対策としては、こうしておけば大丈夫というものでもないですが、脳梗塞は、生活習慣を気

をつけることによって、発症リスクを減らせる 後天的な要因にもとづいた「生活習慣病」であることもまた確かです。

「脳梗塞が疑われるような場合は、時間の経過がその後の運命をわける」と考え、ただちに脳神経外科で診察を受けなくてはなりません。

命を捨てる気にいる方は別ですが、人生は最後まであきらめてはいけません。

「脳梗塞が疑われるような場合は、時間の経過がその後の運命をわける」と考え、ただちに脳神経外科で診察を受けなくてはなりません。すぐに病院へ行きましょう。

仕事なんぞ放り出しても、人が死ぬわけではありません。

医者が放り出すと、確かに死人が出るかも知れませんが。

それはまた別の次元の話し・・・（^__^）；

いずれにしても血管が詰まるような食事をしてる方は、気を付けてください。

食事は好きにしたい、というならば、やはりサプリメント。

これ、かなりモノがいいです。



[【核酸ドリンク/コラーゲンドリンク】](#)

[第七の必須栄養素核酸・リピーター続出の秀逸のDNコラーゲン](#)

騙されたと思って、重症な病を持っている方は愛飲してみてください。

ただし、空きっ腹には飲まないでくださいね。

バナナとかパンとかご飯とかデンプン質のものがいいですね。

ビタミンがスルーしてしまって、このドリンクの効果が働かない。

もう少し脳梗塞患者について調べてみましょう。

[「厚生労働省による脳卒中の予防法」](#) がそのサイトです。

そうそう、脳血管障害には

- ・ ビタミンE
- ・ レッド・イースト・ライス
- ・ ポリコサノール・・・蜜蝋から抽出したもの

血液の循環の障害なので、血液がサラサラになる方向性のものが重要です。青魚なども有効です

。

疲労回復だけではない栄養豊富なバナナの効果

バナナの効果

疲れているときは、よくバナナを食べて・・・と言われるます。
実際マラソン選手などは走っている時にバナナを食べてますね。

バナナは一体どんな栄養と働きがあるのでしょうか。

主な栄養素は、

- ・カリウム
- ・マグネシウム
- ・ビタミンB群
- ・βカロテン

などです。

それぞれの働きは、

◆カリウム

体の水分を調整する働きがあり、カリウムが不足しがちになるとむくみなどの症状が出てきます。カリウムには筋肉の働きを良くしたり、ナトリウムを体の外に出し血圧を下げる効果があります。

◆マグネシウム

マグネシウムはカルシウムの吸収を助けます。このためカルシウムとマグネシウムをバランスよく取るようにします。神経の興奮を鎮める効果もあります。

◆ビタミンB群

ビタミンには、B1、B2、B3、B6、B12、パントトン酸、葉酸、ビオチンの8種類があります。ビタミンB群は神経や精神にかかわる栄養素で、イライラしやすかったり落ち込みやすいときに不足している可能性があります。また糖の代謝には全種類のビタミンB群が使われます。

◆βカロテン

βカロテンは体の中でビタミンAに変わる物質です。ビタミンAは肌や髪潤いを保ったり風邪の予防効果があります。目の疲れにも効くとされています。不足すると肌荒れや吹き出物の原因になる事もあります。そしてバナナには糖質がたっぷり入ってますね。ビタミンB1が糖質と組み

合わされることで、その糖質はエネルギーになっていきます。うなぎを食ったのと同じ効果があるというワケですね。またビタミンAにはガンの抑制・予防に効くということは多くの実験レポートがあります。またビタミンAばかりでなくβカロテンも同様にガンの抑制・予防に効果があり、しかも、βカロテンは、レチノールと違って、大量に摂取しても過剰症がほとんどないので、がんの抑制によく利用されています。ビタミンB1は代謝を高める効果が高いことは、よく分かりました。次にこの話は女性の方は敏感になるかもしれません。βカロテンとビタミンB1がたっぷり入ったバナナは、ご推測通りダイエットにも効果が高い。あと、これはバナナだけの問題ではありませんが、バナナみたいに熱帯地域でとれる果物は身体を冷やします。トマトやキュウリもそのクチですね。冬には冬の野菜を摂る様にしましょう。冷えても問題ない身体の方はいいですが、それでも冬場は身体を温める時期です。

万病の対策にもなる優秀な食材「ジャガイモ」

じゃがいもに含まれる栄養素とは

- ・ ビタミンC、
- ・ 葉酸、
- ・ カリウム
- ・ ミネラル

などを含んだ栄養面から見ても優秀な食材です。

食物繊維も含まれていて、不足気味になっている繊維もしっかり摂れます。
ビタミンCが含まれているということは抗酸化がある食材ということですね。
お肌にも効果あります。
ほかにカリウムも豊富です。

カリウムは血液の中の塩分を体外に出す作用を持つので、体の中の塩分のバランスをとって高血圧や動脈硬化の予防もします。塩分対策になるということで、むくみ予防にもなります。
糖尿病や心臓の働きの低下、不整脈はカリウムが不足することにより起こります。
カリウムは加熱で破壊されることはありません。
煮込んだりスープなどにしてカリウムを積極的に摂取し、これらの病気の予防をしましょう。

じゃがいものエネルギー量はご飯の半分しかありません。
栄養が豊富でカロリーも低いじゃがいもは、満腹感を味わえる上に太りづらいという効果があります。
最近少し太ってきたな.....そう思ったら、ご飯の代わりにじゃがいもを食べるといいかもしれません。

疲労回復、イライラ防止、痛風予防もする

他にも様々な効果があります。
疲労回復、イライラ防止に痛風予防と ジャガイモはいいことづくめの食材です。
天候に左右されない食材でもあるので、小さな畑があるなら是非これを栽培しておいて欲しいものです。

お米が全滅しても、ジャガイモと水だけでも生きていけます。
調べてもらえれば分かることですが、栄養が本当に意外に豊富。ビックリする食材です。

さて、そのジャガイモもそのままではお世辞にも 美味しいとは思えない (^__^ ;
つい濃い目の味付けにしてしまってしまう自分が・・・

じゃがいもを美味しく食べるレシピ2371品

クックパッドで沢山掲載されています。参考にしてください。こちら

<http://cookpad.com/category/1332>

即効で効く「肩こり・肩の痛み」を取る解説動画



7本の動画で構成されています。有料動画 ¥500 です。
一度払えば、後は何度でも見ることができます。

こんな方におすすめ

- ・肩こりや肩の痛みで困っていらっしゃる方
- ・慢性的な肩こりでお悩みの方
- ・四十肩、五十肩がなかなか改善しなくてお困りの方
- ・慢性的な疲れが取れない方
- ・肩の関節が固い方

指導者について

説明・指導者：久永陽介 鹿児島県出身

- ・セラピスト
- ・ブランディングコンサルタント
- ・元(財)日本オリンピック委員会強化スタッフトレーナー
- ・柔道整復師
- ・マッサージ指圧師

・ 鍼灸師

・ カイロプラクター

・ 整体師

・ オアシスグループ代表 1996年独立。

5年間でマッサージサロン、整骨院、エステサロンを15店舗展開。

一般サロン、スポーツクラブ内、商業施設内サロン、リゾートホテル内も含め100数店の整骨院、治療院、サロンの開業コンサルティング実績。

セラピストやエステティシヤンの経営支援、ブランディングコンサルティングを実施。

ボディラインを瞬時に変える特殊ストレッチ/骨格ストレッチ（ジョイレッチ）を開発し全国普及活動中。

著書26冊。

健康維持のための情報本

<http://p.booklog.jp/book/101291>

インポート元のブログ

<http://health.ai-photec.jp/>

著者：村上@アイフォテック

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/ayc358/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/101291>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/101291>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ