

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
1月の月齢
上弦 1/6
満月 1/12
下弦 1/20
新月 1/28



高血圧症の原因と対策

日本の国民病 高血圧症



今、日本で高血圧症といわれる人は三千五百万人を超え、日本人の四人に一人が発症する国民病となりました。症状を放置すると、いずれ動脈硬化から心臓疾患、狭心症、脳溢血、脳梗塞、腎臓病といった合併症を伴い、突然死を起こすことから「サイレントキラー」とも呼ばれています。原因としては生活習慣に起因する本態性高血圧と、腎臓からのホルモン分泌の異常から発症する二次性高血圧の二種類がありますが、九十％という圧倒的多数を占めるのは環境因子による本態性高血圧です。原因としては血管の内腔が狭くなり血流が悪化する、血管が弾力性をなくす、血液が粘り気を帯びて流れにくくなる、血液量が増加する、ストレスや寒さなどで血管が収縮するといったことが考えられます。

本当に塩気が悪い？

現代医学は高血圧の原因は塩気の摂りすぎであるとして、一日の塩分摂取量を六グラム未満にする減塩運動を呼び掛けていますが、実際は塩気を減らしても症状が改善していないのが現状です。日本で一番の長寿な県は男女とも長野県です。長野県の塩分摂取量は全国一となっていて、このことからすると減塩対策そのものがおかしいということがわかります。ナトリウムが血圧を上げるといっているのであれば、本来はグルタミン酸ナトリウム（化学調味料）や亜硝酸ナトリウム（発色剤）、重炭酸ナトリウム（ベーキング

パウダー）といった食品添加物を避けるべきですが、この事はほとんど指摘されていません。また、塩分でもカリウムやカルシウム、マグネシウムといった血圧を下げる作用のあるにがり成分を含む自然塩と、にがりを含まない化学的に精製された塩では働きが異なることも言及されています。

ミネラルの多い自然な塩には心臓に活力を与え、肝臓や腎臓の働きを良くする働きがあり血液が浄化され、血液がサラサラになることで血圧が安定するのです。点滴の原料であるリンゲル液は生理的食塩水と呼ばれ、〇・九％の塩分を含みます。塩気が悪いのであれば、病気の時になぜ点滴で塩分を体内に注入するのか、という矛盾がここに生じます。

高血圧症の本当の原因

本当の高血圧症の原因は、血管壁を硬くする食べ物にあります。絨毯や畳の上にボールを落とすように、あまり弾みませんが、硬い板の間の上に落とした場合は強くバウンドするように、血管壁が硬いと血管が圧力を吸収できず、末梢で血圧が上がるのです。血管壁が硬くなる原因は脂肪分の増加であり、血管壁にへばり付いた油脂は体温と血中の酸素で酸化し、硬くもろくなるサビついた状態を引き起こすのです。



油脂の中でも常温で固まる性質のある飽和脂肪酸が特に問題で、これは肉類や卵、乳製品に含まれています。ですから欧米型の食生活をしていると血圧のトラブルが引き起こされるといってもよいでしょう。また、植物性油脂が原料であっても化学的に固めた

硬化油も問題です。プラスチック脂肪酸とかトランス型脂肪酸と呼ばれる硬化油を含むマーガリンやショートニング、植物性油脂を含むパンやお菓子類、揚げ物類に注意しましょう。

白砂糖もまた血圧を上げる原因となります。体内に摂取された白砂糖の成分はわずか二〇％しか熱エネルギーに変換されず、残りの八〇％は中性脂肪として体内に蓄えられます。これが血中に増えると血液が粘り、血管壁に付着すれば動脈硬化を引き起こすのです。特に粘った血液は末梢の毛細血管を詰まらせ、血圧異常を招きます。

台所でできる高血圧対策

対策としては、伝統的な和食に戻すことです。かぼちゃのカロチンは血管にくっついた油脂を洗い流し、小豆に含まれるビタミンCは血管壁に柔軟性をもたらしてくれます。これらを使った小豆とかぼちゃを煮合わせたいとこ煮は高血圧の予防食となるだけでなく、脾臓の働きを良くして血糖値を下げるので糖尿病対策にもなるすぐれものです。また、利尿作用があるので、利尿剤が配合された血圧降圧剤に頼る必要もなくなります。一日に湯呑み茶碗一杯分くらいを食べることで、改善効果が期待できます。



さらに血管を丈夫にするのがひじきです。ビタミンCを多く含むレンコンと組み合わせたいひじきレンコンはおすすりめです。そばに含まれるルチンにも血管壁を丈夫にする作用があります。こうした繊維質の多い食べ物で便通が整つと、血圧が安定します。腸壁に弾力性が戻ると血管壁も柔軟性を取り戻すので時々プチ断食をして腸をきれいにするのもおすすりめです。マクロビオティックによる食事療法をぜひ実践してみてください。

新年・身も心もスッキリではじめましょう！

年末年始にかけて、忘年会やお正月、新年会などご馳走を食べる機会が多くなります。新しい年を心身ともにスッキリ迎えるために胃や腸内環境を整える「プチ断食」はおすすめです。ふだん消化に使われている体内酵素を体の修復や脳の血流UPにまわし、心身ともにリフレッシュしましょう。



このセットで3日間のプチ断食が3回できます。
単品で購入するより、約1200円お得です！
(プチ断食黄金ドリンクレシピ付き)

ご家庭で手軽にプチ断食！
プチ断食セット 12,528円(税込)

【セット内容】
・大高酵素 720ml
・なるばるミネラル
・玄米ミクロン ・特典 CD



プチ断食に最適な品質の高い酵素と、現代人に不足しがちなミネラル(植物ミネラル)と一緒に摂ることで酵素の働きをさらに高めます。セットの中にはプチ断食のお供として、排泄作用の高い玄米を丁寧に焙煎した粉末も付いていて、さらにデトックス力を高める内容となっています。特典として、玄米ミクロン、プチ断食について解説したオリジナルCDがついています。

プチ断食の効用

1) 胃腸が元気になる

食べ過ぎで働き詰めの胃や腸などの消化器を休めることで、消化能力、吸収力などを高めます。

2) ダイエット&メタボの改善

食べ過ぎにより胃腸の消化能力が低下し、栄養が中性脂肪などの形で蓄えられやすくなります。プチ断食で消化能力、吸収力を高めることで、代謝や排泄力が向上し、ダイエットにつながります。

3) 便秘解消

プチ断食で消化能力が改善することで便通が良くなります。また空腹になることで、腸の蠕動運動を促す働きをもつ酵素(モチリン)が出て、蠕動運動が活発になり便秘が改善されます。

4) 美肌

便秘が解消により、体内の老廃物が便から排泄され、皮膚から排泄される老廃物が減り、お肌のトラブルが改善されます。

5) 免疫力アップ

免疫力アップに関係するリンパ球の多くは小腸にあります。腸内環境が改善されることでリンパ球の働きがよくなり、免疫力アップにつながります。

6) 心も脳もスッキリ

腸は第二の脳とよばれているくらい、脳に影響を及ぼしています。精神安定に関係するセロトニンというホルモンは腸内でつくられているといわれ、腸内環境を改善することで気持ちにも変化が出てきます。さらに断食すると消化のために血液が使われないので、脳の血流が高い状態をキープでき、普段より脳が活性化します。

プチ断食を成功させるポイント！

プチ断食でもっとも大切なのは、断食後の回復食です。断食後は吸収力がアップしています。胃腸に負担をかけない伝統的な和食がおすすめです。また食品添加物や経皮毒などにも注意を払いましょう。



プチ断食セットと合わせて、デトックス力UP！
リ・コエンザイム スパソルト
500g 1,620円(税込)

約4億年前の海水が結晶化した岩塩です。非常に高い還元作用をもち、13種類以上のミネラルをバランスよく含んでいます。高い酸化還元力が水道水の塩素を中和し、体を芯から温めてくれます。プチ断食とセットで行うことで皮膚からのデトックス力がさらにアップ。