

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
5月の月齢
上弦 5/1
満月 5/7
下弦 5/14
新月 5/23



宇宙生理学入門② 2:8の法則

パレートの法則

宇宙のリズムの中に、2:8(にはち)の法則というのがあります。例えば、空気の主な構成成分である窒素とその他(酸素と二酸化炭素)の割合は78:22で、地球の海と陸地の割合や、人間の身体の水分とその他の固形成分も割合もほぼ同じ比率になっています。呼吸に関しては、皮膚呼吸と肺呼吸の割合が22%:78%で、発汗においては皮膚からが78%、呼吸器からが22%となっています。

先進国と後進国(発展途上国)の割合も、だいたい2:8で、財力については世界の2割の富裕層が全体の8割を握り、残り8割を8割の貧困層といわれる人たちが分け合っていると言われています。これは「パレートの法則」と呼ばれるもので、イタリアの経済学者ウィルフレド・パレートによって提唱されました。

上位2割への対応がカギ

ビジネスの世界では、この法則をマーケティングの分野で活用しています。例えば、顧客全体の2割の優良顧客が8割の売り上げをあげているので、顧客全体を対象としたサービスを行うよりも、2割の顧客に絞ったサービスを行う方が効果的である。また、商品管理や品質管理においては、上位2割の商品が全体売り上げの8割を占めるため、品質向上にむけて、上位2割を改善すれば8割の効果を得られるというように。

成功法則の世界でも、優先順位の上位2割のやるべき事をさえておけば、万事うまくいくと言われるています。うまくいかない人に限って、残り8割のどうでもよいことに振り回されています。会社組織では、優秀と評価される人が2割、普通の人々が6割、ぱっとしない人が2割という比率になるそうです。実は、この比率は腸内細菌にも当てはまります。

腸内環境と寿命

通常の腸内環境は善玉菌が2割、日和見菌が6割、悪玉菌が2割で構成されています。日和見菌が発酵菌である善玉菌側に味方につくと、腐敗菌である悪玉菌とのバランスは8:2になり、健康状態が保たれます。ところが、日和見菌が悪玉菌側につくと腸内腐敗が進んで腐敗毒素が発生し、病気を引き起こします。

したがって、それぞれの菌が好むエサの比率を食べ物で調整する必要があります。善玉菌の好むエサは分子量の小さいでんぷん質炭水化物で、炭水化物でも白砂糖のような単糖類ではなく、ブドウ糖が長い鎖状態となっている多糖類が善玉菌の一番のご馳走になります。皮付きの穀物や野菜、海藻、野草、キノコなどの多糖類(複合炭水化物)を主体とした食事をしていると、腸内環境が良くなります。

これを裏付けるように、世界の長寿村を疫学調査した結果、複合炭水化物の摂取割合が全体の食事の8割以上を占める地域がすべて長寿地域であったと報告されています。反対に、悪玉菌のエサとなるのが分子量の大きい脂肪やタンパク質です。肉や卵、乳製品などの動物性食品が多いと悪玉菌が増え、腸内環境が悪くなり、病気になる率が高くなります。

とは言っても、悪玉菌がすべて悪いわけではありません。なぜなら、脂肪やタンパク質は悪玉菌の手助けがないと分解できないからです。食事の中で、脂肪とタンパク質の割合を2割以下にしておけば悪玉菌は問題を引き起こしません。このように、食物の摂取にも複合炭水化物とそれ以外の栄養素(脂肪とタンパク質)の割合が8:2という理想的なバランス比率があるので

母乳と2:8の法則

母乳の成分には乳糖などの複合糖質が一番多く含まれ、複合糖質の中にはオリゴ糖が200種類くらいあり、このオリゴ糖によって腸内のビフィズス菌などの善玉菌のバランスが整い、感染症を予防する免疫物質が作られます。

母乳の優れている点は、この成分バランスにあります。おそらく、昔の日本女性の母乳には、赤ちゃんの腸内環境を整える2:8の法則に適合した比率で脂肪やタンパク質、糖質が含まれていたのではないかと思われます。

一方、牛乳が原料として作られた粉ミルクには糖質よりも脂肪やタンパク質が比較的多く含まれるため、腸内環境を考えた場合は、母乳の方が優位と言えます。

実際、粉ミルクを与えた赤ちゃんは母乳を与えた場合よりも死亡率が高かったり、泣く時間が増すことが報告されています。

日頃から腹八分目を心掛け、まずは腸内環境を整え、そしていつか善玉菌のような存在になり、地球環境の守り手としての役割を發揮できるようにしましょう。

神聖な薬草ヘナで健やかな髪を

これから夏に向けて日差しが強くなりますが、紫外線は髪のパサつきなどダメージにつながります。また、シャンプーやコンディショナーの洗い残し、ドライヤーによる熱も髪の毛や頭皮を痛める原因です。さらに、最近多い女性の悩み薄毛は、ストレスや加齢によるホルモンバランスなどが原因です。そこでおすすめなのが、ヘナを使った頭皮と髪のお手入れです。ヘナはアーユルヴェーダでは万能薬とされ様々な症状に用いられています。

ムスピの会で取り扱っているヘナは、原産国インドで最も品質の高い A ランクのヘナを使用。A ランクのヘナは、ヘナの聖地・インドのラジャスタン州のソジャットでわずか 20%程しか収穫されない大変貴重なものです。一般のものと比べて、薬効成分であるローソニアの含有量が多いので、短時間で染まり、色持ちがよいのが特徴です。



農薬・化学肥料不使用
人工着色料・染料不使用

mum's ヘナ オレンジ

定 価： 1,650 円 (税込)

内容量：100 g

*ロングヘアの方で1回分、ショートの方で2回分

原材料：ヘナ

原産国：インド



農薬・化学肥料不使用
人工着色料・染料不使用

mum's ヘナ ダークブラウン

定 価： 2,200 円 (税込)

内容量：100 g

原材料：ナンバンアイ葉、ヘナ、ハイビスカス花、アンマクロ果実、グァーガム

原産国：インド



農薬・化学肥料不使用
人工着色料・染料不使用

mum's ヘナ ブラウン

定 価： 2,200 円 (税込)

内容量：100 g

原材料：ナンバンアイ葉、ヘナ、ハイビスカス花、アンマクロ果実、グァーガム

原産国：インド

ヘナの主な効用

- ・殺菌作用
- ・止血作用
- ・解毒作用
- ・修復作用
- ・疲労回復
- ・皮膚病予防など

ヘナの選び方

- ・ヘナのランクは上位から A~G までである。(A ランクが最高品質)
- ・ローソンの含有量 (多いものほど短時間で染まる)
- ・染料 (ピクラミン酸) 不使用
- ・着色料 (ダイヤモンドグリーン) 不使用

*ピクラミン酸は発がん性を持ち、高濃度では危険。主に偽物のヘナの赤味を出すために使用される。

*ダイヤモンドグリーンはヘナをフレッシュなグリーンに見せるための着色料。

ヘナは神聖な薬草

- ・古代エジプトでは、ヘナはミイラを包む布の染色に使われていました。
- ・インドのアーユルヴェーダでは、ヘナを頭皮だけでなく、やけどや切り傷などに使用するなど万能薬として使われています。
- ・現在も神聖な儀式の際のボディペイント (メヘンディアート) に使われています。



キレイに染めるコツ！

- ・ヘナをする前にオイルで頭皮をマッサージすることで、頭皮につまった毛穴の汚れ取れ、ヘナの染まりがよくなります。
- ・ダークブラウンやブラウンで染める前に、ヘナ オレンジでトリートメントしてから、染めることで、手触りだけでなく、色の入り方や色持ちも良くなります。

