



10月のおたより へ

「サンマは、目黒に限るのう」とは落語のおはなしで...
大好きなサンマですが、今年はまだいただいております。
栄養のある旬のサンマは、食養生の点からも摂りたい
ものです。

☆「10月8日」は、「糖をはかる日」(なんでもありますね)

健康診断で、血糖値-問題なしと言われた方も、気にしてしまいいのが
血糖値スパイク(食後高血糖)です。食後1~2時間だけに、血糖値
の急上昇、それを抑えるための大量のインスリン分泌による、血糖値の急降下が
起きている状態です。この状態が続くと何がいけないのか?

；糸細胞から、大量の活性酸素が発生します。活性酸素は、血管の壁
を傷つけます。それを修復しようと、免疫糸細胞が集まって、血管壁にかさぶた
のようなものを作り、血管が厚くなり、狭くなって通りが悪くなります。これが
動脈硬化 - さらに進めば、心筋梗塞、脳梗塞のリスクになります。

；体内のインスリンが多い状態の人は、脳内で“アミロイドβベータ”という
たん白質の蓄積が進んでいると思われます。“アミロイドβ”はアルツハイマー
型認知症の原因と言われ、必要なたん白質ですが、凝集し、蓄積すると、
脳の神経細胞を壊す有害な老廃物です。さらにインスリンには、
糸細胞を増殖させる働きがある為、がん糸細胞の増殖も促す危険性も
いわれています。



やせ型の20代女性の5人に1人が血糖値スパイクを起こし
ているというデータもあります。老若男女、誰でもおこりうる問題
です。(みんなはじめはサビていなかった...)の裏面に
『血糖値スパイク危険度チェックシート』があります。ぜひやってみて
下さい。間に合ううちに...

※プラケアE2は、活性酸素除去酵素を補い、かつ本来備わっている
活性酸素除去酵素の活性化を促します。

※三七人参は、伝統漢方医学の観点からの「止血・散血・定痛・消腫」
の一切の血病にかかわる働きで、老廃物を日々ためこまないで、だづとり
お手伝いします。未病のうちにお手当てを!