

腸内快覧板

2009年
10 Oct.

発行所/おなかいきいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051



日本総合医学会九州大会を終えて

元氣満まん堂 箕浦将昭

『食医学が明かす心と身体』

牛乳と味噌汁

先日、第4回日本総合医学会九州大会が行われました。基調講演をされた真弓定夫院長は『自然流食育のすすめ』と題し、牛乳の過剰摂取による日本人の心の変化をお話されました。『日本人が牛乳をはじめ、日本人に

合わない食事を摂り始めたこと
によって、心の面に大きな片寄り
を生み出し、それがかつてほ
とんどなかった多動性学習不能
症候群、注意散漫症候群、さら
にはキレる子ども、異常行動・
犯罪などの増加および低年齢化
を招いている。牛乳に限らず、
終戦後の日本人の食事は大いに
問題があり、それを終戦前の日
本人本来の食事に、できる限り
近いものに戻すことが急務であ
る』と訴えられました。

また、午後のパネルディスカ
ッションの中で、長崎県波佐
見町立南小学校教諭の福田泰三
先生のお話では、色々な活動の
中から「味噌汁の日」の実践に
よる子どもと親の変容の紹介を
されました。『生きるには食べ
ないといけない。でも、何を食
べ続けるかで子どもの未来は変
わる。食生活の意識を変え「他
人ごとの食」から、「自分ごと
の食」にしていくことが、これ

から大事になると思う。「自分
ごとの食」とは、食材を選択す
る力や、食材を活かして調理す
る力など色々ある。「自分ごと
の食」になることにより、食へ
の感謝の気持ちや、それに携わ
ってくれた、沢山の方達への感
謝の気持ちが育っていく』と熱
く語られました。これには大変
感動致しました。

食医学とは食べる事を通し、
身体が変わる「体質医学」ともい
えます。食べ物と心は深く繋が
っており、心と体もまた切り離
しては考えられないものです。
毎日わかめの味噌汁を食べ、
長崎の被爆者の治療に取り組ま
れた、聖フランシスコ病院元院
長の秋月辰一郎先生は、『一杯
の空腹時の温かい味噌汁は、一
日に摂取する食品の全てを消化
してくれる。ここに味噌汁の神
秘性がある。動物性食品の足り
ない人には補いとなり、また、
過剰な人々にはその毒性の分解
産物を消す役目を持っている』

と著書「体質と食物」に書かれ
ています。先生が晩年に残され
た言葉に『私は何とかして病弱
から逃れたいと医学を求めた。
今、味噌汁に辿りついた。毎朝
の味噌汁である』とあります。
味噌の中には乳酸菌が多種多
数有り、健康な体の根源である
腸内の腐敗を防ぐことができま
す。不老長生に欠かせないのは、
日本人本来の食事であり、「い
かに腸を健康に保つか」なのだ
と思います。

日本人本来の食事とは、二千
年以上も私たちの先祖が食べて
きた穀物と野菜を中心とした食
べ物です。弊社では現在の食事
で不足しがちな、ミネラル・微
量元素の補給と、消化を助け、
乳酸菌を増やす納豆菌により、
日本人本来の食事に近づけよう
としています。毎日の生活の友
に元氣満まん堂製品をご利用頂
き、元氣な毎日をお過ごしくだ
さい。

2009年 会員制度のご案内

元氣満まん堂の商品購入には2つの会員システムがあります。

あなたに合った良い商品こそ継続が大切です。
定期お届けで注文忘れがありません

元氣満まん堂 会員 (入会金 無料)

- 会員特典
- 1)6ヶ月継続購入すると2,000円獲得。
 - 2)エコシールを6枚集めると2,000円獲得。
 - 3)2人以上会員を紹介することで感謝ポイントが貯まり、各種ボーナスを受け取ることができます。

いつでも好きなときにご注文

元氣満まん堂 フリー会員

会員特典 「注文書兼フリー会員申込書」に必要事項をご記入頂ければ、いつでも「おなかいきいき健康法ベーシックセット」をご購入頂くことができます。

伝言板



ご案内

会員さんの伝言掲示板

■佐賀県 J・H様

元祖元素を忘れずに服用していたら頭痛が軽くなりました。

■福岡県 Y・M様

毎日、Aセットを愛用し、頭痛はめったにしなくなったのですが、たま～に、頭痛がすることがあります。

そんな時はAセットのちょう元氣なっときなを、頭痛薬代わりに5粒ほど飲んでいきます。

すると不思議と頭痛が止まります。どうしてか分かりませんが、不思議です。Aセットは私の健康維持と体調管理には欠かせません！

これからもずっと愛用していきます。



【芯からリラックス出来る、軟酥の法】のDVD
只今無料にてお渡しいたしておりますので、
ご希望の方は元氣満まん堂まで御連絡下さい。



お知らせ

●元氣満まん堂ベーシックセット6ヶ月分代金前払いの方、又は銀行、郵便局自動引き落としの方は送料が無料になります。ご希望の方はTELまたはFAXで元氣満まん堂までお申し込みください。



お願い

元氣満まん堂では、元氣満まん堂商品(各セット)のご愛用後の体験談の寄稿を募集しております。なお、体験談をお寄せいただいた会員様には、お礼と致しまして、ご希望のお試しセット(Aセット又はBセット)5セットを送らせていただきます。何卒よろしくお願い致します。

■編集後記

サツマイモの美味しい季節になってきましたね。サツマイモはお好きですか？
先日、私の通う乗馬クラブで家族で芋ほりをして、焼き芋にして食べました。旬のものを、味わえるって幸せですね～！

あなたの健康応援団

元氣満まん堂

元氣満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

URL...http://www.manman.co.jp/

長寿雑学

103

白隠の丹田呼吸法

第三章は活力禅と丹田呼吸についての章である。

座禅は曹洞宗の只管打座と臨濟宗の公案を考へながら坐す臨濟禅の二つに分かれる。いづれにしても体動を伴わない静かな禅であるが、白隠は行動禅があり、修業は動禅と静禅の二境を持つて始めて成立する。というのである。修行僧の日常茶飯事全般を指し、寺院内の作務も托鉢も歩行行脚も全て動禅という哲学である。

大自然の中における自己の真の生き方を発見させようとする看話禅の修行法がある。静禅と動禅は修業の両輪であり、静動合わせて行い、初めて動中の工夫は静の工夫に勝るものである。



満まん堂学術顧問 佐々木 俊雄氏

と気付くのである。

丹田呼吸、即ち横隔膜を十分に活用した呼吸法に、動の丹田呼吸と静の呼吸法がある。それが正しく行なわれていると脳の血液循環が活発になり清冽な精神活動を可能にする。

心すべきは酸素を多く含んだ動脈血を脳細胞に向かつて絶えず送り込むことである。それに先立って静脈血を努めて多く心臓に送り還すことである。心臓から送り出される血液の70%は腹腔および下肢に配分される。これを静脈血として心臓に還さねばならない。重力の関係で停滞しがちである。活動時の場合は呼吸は吐く息がダイナミックであり、一回ごとの呼気量が多い胸腔と腹腔が

同時圧縮して大量の呼気とともに炭酸ガスを体外に捨て去り、圧縮が終わった瞬間に胸腔も腹腔も圧縮が解除されて、胸に大量の空気が導入されて、大量の酸素が取り込まれ、全身の60兆個の細胞に配分される。この状態が動の丹田呼吸法である。物事を静かに見据えるには、静の丹田呼吸が重要となる。

座の呼吸は静かな長い呼気が多く用いられ、出る息を長くする呼吸とあるが、息を力強く出す呼吸法が必要な場合もある。

出る息にさえ心をこめれば、吸気から心を放つことが出来る。このとき大脳の負担を半減させることが出来る。

白隠の、ひさご腹は横隔膜およびそれに関連する、筋群、肋骨引き下げ筋群、腹筋群、腸筋群などの骨格筋群の協調収縮より鍛錬されることによって、ひさご腹に

なることが分かる。

呼吸時の腹圧が最高になっているこの様な丹田呼吸は腹部の使用済みの血液を心臓に戻し、全身の血液循環を活発にする。同時に太陽神経叢(腹腔神経叢)を活性化させ、自律神経の機能に優れた威力を表す。その支配を受けている全ての臓器が快適に働く。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

『地藏盆』

元気満まん堂さんの会社の敷地には、随分

昔から、お地藏様が安置してあり、毎年8月

には、子供達を集めて『地藏盆』が開かれて

いる。親子代々参加の方もおられるか……

子供達のお守りのような、地藏菩薩の真言

は、『オン カカカピサンマイ ソワカ』

オンは帰命・帰依、カカは、呵呵大笑とも

あるいは母であり、カは風(ふう)類まれな尊

い方(稀有)、ソワカは完成・成就という事

ある。つまり、母のごとき大地の深き、尊い

心が地藏さまである。母の笑顔は、地藏さん

の笑顔なのである。

『おん にこにこ はらたてまいぞや そ

わか』とある高僧が、地藏菩薩の真言に似せ

て作ったものであるが、何度も繰り返し、唱

えていけば、腹も納まって来る。

六道(地獄・餓鬼・畜生・修羅・人間・

天人)の世界に、母の如く見守って導く、

地藏菩薩ゆえに、生きていく日々の暮ら

しの中でも、人間の心をお守り下さるの

であろう。

盆は亡くなった人達の魂が帰ってくる

とか、生死の境を越えて、先祖や父母を

偲ぶと、今生きている事の大切さをしみ

じみ感じる。

親が子供の頃、地藏盆にやって来て、

お参りし、お菓子を貰った、その子が親

になり、子供を連れてやって来る。生命

のバトンを、地藏菩薩は、変わらぬ笑顔

で見てくださる……

合掌

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「元気の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。
「おなかいきいき健康法」のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。

アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品



納豆菌加工食品



商品紹介
Aセット

合計12,600円
(本体12,000円)