

No.116 腸内快覧板

2010年
3 Mar.

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



いつも元気満まん堂のご愛顧に心より感謝申し上げます。噛むことは『おなかいきいき健康法』の一番大切なところであります。私は子供の頃、転んですり傷などした時によく母に「親の万年膏薬（唾液）を付けとけ」と言われていました。が、化膿した覚えがありません。まさに唾液は自然から

噛むことは『おなかいきいき健康法』の一丁目一番地

頂いた最高の薬です。噛む事は食物を歯で噛み、粉砕する事と併せ、唾液の分泌を促し、消化力を上げる、元気の源であります。昨年、福岡市で行われました、日本咀嚼学会第20回記念学術大会資料の中から最近の噛む事の社会的変化と問題を拾い上げて見ました。現代の激変した社会環境を背景に、食事時間が短くなり、軟らかい、いわゆるファーストフードの摂取や、若年者の家族と食卓を囲む頻度の減少など、咀嚼が疎かにされ、種々な問題が提起されています。例えば、一回の食事の噛む回数、江戸時代から終戦時(65年前)までは約千五百回でしたが、いわゆるファーストフードの摂取が主になっている現代では、約60%減(六百回)となり、小学生の約三分の一がさらにその約60%減(二百

四十回)になっています。これは、若年者の咀嚼筋と骨の成長発育を抑制すると同時に、唾液の分泌も抑制し健康保持を阻害します。同じことは、成人や高齢者でも言え、様々な成人病や生活習慣病を助長し、老化を促進させています。近年の研究では、健全な咀嚼は、脳の広い範囲が活性化され、小児の脳の発達、脳の損傷や老化のリハビリテーション効果、学習・運動機能・気力の向上、肥満や骨粗鬆症の予防などが明らかにされています。また、咀嚼に伴う唾液分泌の促進は、消化器粘膜の保護や歯・歯周疾患の予防、食物の発がん性や抗原の減弱、活性酸素の消去、抗菌性の向上、老化の抑制、糖尿病の予防と治療効果の促進などに繋がります。さらに噛んで味わう旬の味や甘味は、リラックス効果を生み出します。

このように、「健康、医療、福祉で不可欠な咀嚼機能が健全に営まれるためには、咀嚼機能も健全でなければならぬ」とNPO法人日本咀嚼学会理事長の小林義典先生はおっしゃっています。私たちの経験からも、咀嚼が少ないと唾液からとれる酵素も少なく、ストレスなどが重なるると血液の質の低下がはつきりと出ます。これは暗視野顕微鏡で見ることができ、良く噛むことは、腸内環境をよくすることや、元気の出る良い血液を造ることの大切な条件なのです。昔ながらの日本食の原点である『一汁三菜』に、まんべんなく箸をつけながら素材を味わい、食卓を囲んで家族とコミュニケーションを図って食べる習慣を取り戻したいものです。

2010年 会員制度のご案内

元気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

元気満まん堂 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

元気満まん堂 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

■福岡県 楊様 40代女性

ちょう元気なときなを飲みだして、偏頭痛を感じなくなりました。飲み始めて2週間ぐらいは、ドロ~っとしたおしっこが出ていました。不思議だと思いつつ続けていくうちにおしっここの状態も元に戻り、気がついたら、偏頭痛を感じなくなっていました。

■福岡県 大井様 50代女性

以前は疲れやすかったのですが、この冬は風邪を引くことなく、つつがなく過ごせています。これも元祖元素の効果かと思っています！



【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、ご希望の方は元気満まん堂まで御連絡下さい。



お知らせ

●元気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で元気満まん堂までお申し込みください。



お願い

元気満まん堂では、元気満まん堂商品(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

もうすぐ春ですね！先日、私は、たらの木の苗を買いました！プランターに植えても育つとの事。来年どれくらい大きくなるかが楽しみです！

あなたの健康応援団

元気満まん堂

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

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

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

『春のおとずれ』

心を以って、心を伝える『以心伝心』という禅語がある。とかく日本人というのは、イエス・ノーが分かり難いと、外国の人には思われているが、はっきり言わぬのを美德とする心情も分かるのである。

昨今は、欧米並みに訴訟社会に、日本もなってきたのか、法律事務所のCMが多くなった。政治家の説明責任ではないが、世の中に溢れる意味のない言葉、辛らつな批判など騒がし過ぎるような気がする……。

長い年月、苦楽を共にした夫婦には、言葉ではつきり言わなくとも、通じ合えると思うが、『暗黙の了解』とは、都合の良い言い訳になる事もある。互いを理解しようとする、努力や愛情が必要で、その積み重ねで、やっと到達できる事かも知れぬ。

そんな人間の日常にかかわりなく、四季は巡ってくる。時がくれば、花も咲き実もつける。

それも静かに、声ひとつ出さずに……。

『声もなく
香もなく
常に天地は
書かざる経を
くり返す』 一宮尊徳

文字や言葉で伝えるには、限界があるけれど、自然は無言で伝えている。心の目や耳で感じられる余裕を無くしては、心が乾いてくる気がした。

合掌

長寿雑学

108

医療革命

理学博士 横田貴史

発行所 アジア印刷



満まん堂学術顧問 佐々木 俊雄氏

第二章 現代医学の最大盲点「酸性腐敗便」

重篤な脳溢血発症時には異常超高压を生じ、心臓発作時には脈も触れ得ないほどの低血圧を生じ、その症状は急激に発症し、消失する。突如として測定不能なほどの超高血圧が血管系に負荷されたとき、血管系のいずれかの部位に破綻が生じる。この発症原因となるものは、一過性に産出されるもので、水溶性であり、極めて激烈な血管の収縮痙攣作用および組織障害作用をもっていると判断される。食事をして、その消化が行えない状態に陥ったとき、小腸から大腸にかけての部位で腐敗、発酵が行われる。この際腐敗の度合いが高度になると、硫化

水素や硫酸塩、有機酸類など悪臭ある強い酸性の物質やガスが多量に産生される。この状態でさらに腐敗が進むとたんばく質で構成するアミノ酸がアミンと呼ばれる物質へと変化する。このアミンは血管収縮痙攣作用および組織障害作用を持つ。このタンパク性アミン類産生の化学反応物の吸収が発症の原因であることを突き止めた。

体の機能が正常であれば、高度な消化不良による大量の腐敗産物産生の危機が訪れた際には、下痢が自然と生じ生命が守られるように、人間の体はうまく作られている。速やかに体外に排泄できない事態が生じたときに発症が起る。例えば、便秘が続いている時、あるいは高度の酸性腐敗した糞便を産出する事態が生じた場合など、体外に速やかに排出することが物理的に不可

能な場合、必然的に血液中に吸収され、発症することになる。

【発症原因の検証】

急性心衰弱および脳卒中発作には必ず悪臭ある酸性腐敗便が伴う。

悪臭度が両発作の重篤度と比例的である。

悪臭便の完全排出と嘔吐が著効を表す。

問診と排泄物の残渣から酸性腐敗を招く、消化機能の低下を招く原因が常在することを確認した。

両発作は排便時や便意を催した際に良く起る。

発作の主症状は急性尿毒症症候群である。腸内の細菌性腐敗物が発作の直截原因である。

酸性腐敗便中には激烈な血管収縮および痙攣作用を持つ発作原因物質が産生される。

発作時には血圧の激烈な変動が生じる。

原因物質は強力な組織障害作用を持つ。

体液が酸性化する＝吸収によって起る。

交感神経類似作用を持つタンパク性アミン類(交感神経類似アミン類)が体内に出来る。

心臓の能力の差により病型に差を生じさせる。

脳細動脈血管の一部にタンパク性アミン類が停滞貯留したとき、この部位に激しい血管収縮痙攣を生じて血行が停止し、一時的に患部下流に高度の酸素欠乏を生じ、細胞が壊死する。その後、血管収縮痙攣が治まり、血行が再開されたとき、壊死して脆くなった血管部位が血圧に耐え切れずに崩壊して、脳溢血を起こす。タンパク性アミン類は直腸付近から吸収されるため、その一部は肝臓での解毒を受ける肝門脈を経由するルートを通らずに体内に侵入する。皮下の静脈を通して直接心臓へ到達するのでその被害は甚だしいものとなる。

心臓が弱いと急性の心衰弱発作を発症しやすくなる。

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

合計12,600円
(本体12,000円)

