

腸内回覧版

8月号 No.13

発行所/株式会社 健将ライフ
福岡市東区松島台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051



● 右田先生 「癒しの波動と 能力開発」

癒しの波動

生かされていることを知る、ことから安心感が生まれ、生かされていることに気付く感謝が生まれ、その感謝が寿命を延ばします。人間の喜びは人と人とが思いやる中に生まれるのです。「波動」は動きです。「考える」という機能は分析する機能ですが、人間を分析したら人間はいなくなりません。人間や、人間関係を考える対象にすべきではないのです。人間は「動き」です。どんな想いの「働き」をするか、どんな「働き」の行動をするか、これがポイントですよ。



● 佐々木先生 「細菌雑学」

「土中微生物(細菌)の働きでミネラルたっぷりの野菜が出来ている」

前回、今の野菜はミネラルが非常に少ないと説明しました。土中の微生物がミネラルを分解し微生物が出すたくさんの種類の酵素によって土中のミネラルをイオン化し、それを植物が吸収するのです。しかし今の環境が顕著なわけています。有効微生物の働きなしには健康な身体はありません。

満まん堂 心のセミナー 報告

7月8日(日)第二回「心のセミナー」が開催されました。



● 体験談

坂井 初美さん



主人が何十年と胃潰瘍と胃炎を患っていて会社でも定期検診を行っていたのですが元氣満まん堂のセットを飲みだしてから胃力メラ、腸の検査の結果どこにも異常がなくなり、血液検査の結果も以前は血糖値が高いと言われていて気になっていたのですがどこを見ても綺麗に標準値に当てはまっていたのです。元氣満まん堂のセットのおかげと思っています。

森光 小夜子さん



最近、私の兄に勧めました。兄は胃腸の調子が悪く毎日正露丸を飲んでいたので元氣満まん堂セットに切り替えてからは便が固まりの状態でちゃんと出るようになり正露丸がいらなくなりました。とても調子が良いと喜んでいました。

久保田 朱美さん



質問ですが、普通便秘で苦しいと、便秘と下痢は逆症状なのに、なぜ便秘と下痢が治るのですか？
○腸内善玉菌が増え、腸内を弱酸性に保つことにより便の固さが調整され、固い便は水分を逆吸収し、下痢便は腸が水分を吸収します。だから、便秘にも下痢にもいいのです。

おなかのいきいき健康法

ミネラルや微生物の働き(腸内環境)心の問題(嬉しいの部分)が、なぜ健康につながるかというところ、何かに夢中になっている良い想いの波動や悩み苦しんでいる想いの波動が、腸内細菌に大きく影響を及ぼすからです。後者だと腸内細菌善玉菌の仕事がうまくいかず、悪玉菌が増えます。善玉菌が強くなると、せっかくな食べ物のがエネルギーになりません。ミネラルと腸内細菌、そして良い波動は、連携プレーで生命というパワーを最大限に出せるのです。このパワーを有効に使うのは思いなのです。思いは力です。自分らしい納得のいく日々を過ごすことです。おかげ様、感謝の心は、目に映えないものの働きに生かされている自分を認めることからです。まず、今日の健康があるのは、自分自身の腸内善玉菌のおかげでありがとこの想いから、おかげ様をさへ、自分の日々の生活に目を向けていきましょう。夢を持ち、前向きな想いの継続により夢の実現を手に入れることが出来ること信じています。

株式会社健将ライフ代表取締役
眞浦将昭 (Shinura Masahiro)

細菌雑学考 6

生物や細菌類が発育するために必要な酵素の働きを、もう少し詳しく調べていきたいと思います。酵素は蛋白質で構成されていますが、ミネラルが絶対に必要な酵素が数十パーセントもあるそうです。

必須ミネラルである鉄、コバルト、モリブデン、セレン、亜鉛、銅、ニッケル、マンガンは酵素蛋白との結合が強く、抽出精製しても酵素分子として保持されますが、カルシウム、カリウム、マグネシウム、ナトリウムは酵素蛋白との結合が緩やかで、抽出精製すると酵素から離れてしまい、酵素として働くためには、新たにこれらのイオンを加えてやらなければいけません。生物や細菌類が発育するためには、これらの金属酵素の働きが必須なのですからミネラルの大切さが分かります。

では、酵素の働きの一例を調べてみましょう。

澱粉類はアミロースとアミロペクチンから構成されています。具体的に

言えばグルコースが直鎖状につながっている物と、枝分かれして樹木状につながっている物とから構成されています。樹木状につながっている結合を切るためには枝きり酵素が必要となります。

麦芽糖はマルターゼという酵素によってブドウ糖になり、乳糖は乳糖菌等が出すラクターゼという酵素で、ブドウ糖とガラクトースに分解されて小腸粘膜細胞より、ナトリウムポンプの働きで吸収されグリコーゲンとして貯えられます。

食物繊維は人体の持つ酵素では分解できません。枯草菌(ナットウ菌)はこの仲間です。この分解しにくい食物せんいの結合を切ることが出来る酵素を産出しており、蛋白質や脂肪も分解する酵素を作ってくれます。

人体の中で蛋白質は、胃液のペプシンによって粗分解の後、十二指腸で小さなアミノ酸に分解吸収され、体内で新たに、人体に必要な各種の蛋白質が合成されます。

脂肪はリパーゼ等色々な脂肪分解酵素が働いて、様々な脂肪を脂肪酸に分解し吸収していきます。

人体は一日に25リットルの塩酸を作り、50ミリリットル、8グラムの赤血球を作り、170リットルの水分をろ過し、15リットルの尿を不要物として排泄し、有用な物をリサイクルしたり、また、各所の粘膜を再生しています。これらは全て酵素やミネラルの働きです。そして、ホルモンがこれら酵素の調節作用を務めている為、全て何らかの形でホルモンに支配されていると言われます。

ビタミンは水溶性のものとは脂溶性のものとは大別されます。水溶性のビタミンは、ほとんどそのままの形で酵素の作用になくしてはならない補欠因子として、または補酵素として働いているようです。



高まん堂学視顧問
佐々木 俊雄氏

善玉菌がよるこぶ食事 ひとくちCooking

くるみ入り白和え

材料 4人分

木綿豆腐 1丁
干し椎茸 4枚
こんにゃく 2/1枚
にんじん 4cm
香葱 1束
くるみ 大さじ3
白ごま 大さじ5

A しょう油大さじ1
みりん大さじ1
B 味噌大さじ3
みりん大さじ1
酒大さじ1
砂糖小さじ1
だし大さじ3

作り方

- ① 干し椎茸は戻し、軸を取ってそぎ切り、戻し汁は取っておく。こんにゃく、にんじんは短冊切りにする。くるみは炒ってから細かく砕く。
- ② 椎茸の戻し汁1カップにAを加えて①の椎茸、こんにゃく、にんじんを入れて汁気がほぼなくなるまで、炒り煮して冷ましておく。
- ③ 香葱をゆで、冷まして、3cmの長さに切る。
- ④ 豆腐を鍋に入れて、かぶるぐらいの水を入れて火にかけ、ゆらゆら動くようになったら、ぬれ布巾を敷いたざるにとる。粗熱が取れたら布巾に包んでよく水を絞る。
- ⑤ 白ごまを香ばしく炒ってすり鉢で丁寧にすり、④を加えて滑らかになるまですり混ぜる。Bを加えて更にすり混ぜる。
- ⑥ 汁気を切った②の具と④、くるみを加えてあえ、器に盛る。

認知の原理 5

1 カルカッタの難題

インド・ボランディア研修から帰国して直ぐにある企業の宿泊研修を実施しました。研修中、ふと気がつきました。「私の中の苛立ちや怒りが消えている！」

と、未熟な私です。研修中、参加者の理解がなかなか進まなかったりすると苛立ちが起り、特に若手社員の研修では腹立たしさや怒りがこみ上げてきたものです。しかし今回は微塵もそうした感情が起きません。何故だろうか。インド研修で私の中で何が起ったのだろうか。色々自己分析をしました。その要因の一つをあげてみます。

カルカッタに入って二三日は誰もが極度の緊張感でパニック状態になります。空港から市内に入るまでの車の中で早くも衝突と緊張が走ります。バス、トラック、タクシー、乗用車、それぞれがドライバーの運転たるや日本の暴走族なんてまるで赤子の遊びです。クラクションを鳴らしっぱなし、信号が赤だろうが無視して突っ込む。交差点は早く入った車が勝ち、ドライバー同士が前後左右、暗黙の駆け引きをしながら思いっきりクラクションを鳴らしながら突っ込んで通り抜ける。いきなり車が横道から出てくることも頻繁。こっちはブレーキをかければ、これ辛いものすこいスピードで直前を横切る。断固走れば、相手がブレーキをかける。先にブレーキをかけた方が負

け、暴走族の度胸試しのようなの。駆け引きには緊張しっぱなしですが、実に見事なものです。こんな中、もうもうと吐き出す真つ黒な排気ガス、半日も町中に行くと鼻の中は真つ黒、髪の毛も手でさわれば黒くつきます。外国人は用心しないと一日で喉をやられます。

横断する人間も信号なんて関係ありません。どこでも横断したい所で、猛スピードで走ってくる車と車の間を突いて見事にすり抜けて渡ります。勿論車はクラクションを思い切り鳴らして警告しますが、そんなクラクションなんてなんのその……事故が起きないのが不思議でなりませんでした。

2 目には目を、歯には歯を

こんな車に乗せられて町中を30分も走れば、衝突と緊張で体はかちんかちんに堅くなります。気温は毎日40度を越します。こんな日々が滞在中の八日間続きました。

マザーハウスからボランディアの各施設へは徒歩かバスです。道には、生ごみの山がいたるところでぶんぶんと言葉を放っています。歩けば道端のそこそこ狂の日にころりころりと寝ています。乳飲み子を横に寝かせて母親が寝ています。繁華街の雑踏の中、人があふれている列車のホーム、そこでころころ寝ていたのには驚きました。人があふれているホームのその前の前で、レールの向こう側で腰を落としている男がいました。何をしているのだろうか。と見ると、尻を出して糞をしているではありませんか。それで初めて気がつきました。道端でしゃがんでいるのは糞をしている様でした。官庁街では見かけませんが、

1,200万の人口を抱えるカルカッタ市ではどこもかしこもこの感じですよ。

日本から一人でボランディアに来て既に2週間滞在しているという二十歳の女子に「カルカッタはどう？」と聞きまじした。「自然でとても好きですよ」と云いました。カルカッタに入ったばかりの私にはその意味がとんと判りませんでした。しかし次第にはつきりと見えてきました。民度といい、明らかに日本と比較すると大変な開きでしょう。しかし、年間、医療費が29兆円を越し、自殺者が32,800人という日本の凋落のこの現状は、町の綺麗さやクリーンさ、そして静けさは、不自然な知識の詰め込みで画一的に教育された国民が作り出している見栄や体裁、虚栄、虚飾を意味するものではないか。道端で人前でも平気で糞をする、何と野蠻であろうかと思う。しかし、野生そのもので生活する生き方に比べ、自然を押し殺し、物におぼれ、娯楽におぼれ、取り繕った生き方に堕つし、次から次に蓄積するストレスが心身をむしばむ、それが日本の現状ではないか。……私の中の自我や利己心から発生した苛立ちや怒りを、カルカッタの野生そのものの強烈な衝撃と緊張が木っ端微塵に破壊してくれたような気がしました。私の中で大きな変化が起こった。目には目を、歯には歯を、私はそう解釈しました。



EUC総合研究所
右田 耕士氏

商品紹介

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。

A セット

合計 12,000円
(消費税・送料別途)

アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品

元祖元素

納豆菌加工食品

元祖元素

元祖元素

体験談



A セットを飲み始めて10ヶ月になります。まず良かったのは若い頃からの冷え性がなくなり、肩凝りが減ったことです。

それに20代の頃に半月板の怪我をしたのですが、怪我が治ったあとも時々痛みがあり、それが長い間の悩みでもありました。その痛みがいつのまにか出なくなっているのです。体調以外に、昨年の12月頃から満まん堂のふれあい会に参加させていただいたので、社長さんや西村先生や多くの会員の皆さんとお会いしているところまでの私と違い、物事にものすごく積極的に取り組んでいる自分を発見し、とても驚いています。

また最近一番嬉しかったことは、私の母も昨年の10月から飲んでいられるのですが、それまでは交通事故など色々なことがあり、病気がちで家に閉じこもり気味だった母が次第に元気になる、今年のゴールデンウィークには広島のお祖母様に家族で訪れることが出来ました。

しかし、二日目の山登りにも参加すると母が言った時はさすがに無理だろうと内心思い、大変なことになるなればよいかと不安でしたが、参加した皆さんの本気で暖かい応援と励まして、なんと8000mもある山に登ることが出来ました。

76歳になる母がこの様なことができたのは、今でも不思議に思うのですが、母も大きな自信が持てたようです。

私も本当に満まん堂を母に贈ってよかったと思いますし、本当に嬉しい出来事でした。

福岡県前原市 岡部 ひとみさん

伝言板

セミナーのお知らせ

■元気満まん堂心のセミナー

8月5日(日) 1:00開場 1:30開演

講師/吉住明海住職「霊について」 背後霊と、人生の転機
佐々木俊雄先生「細菌雑学」腸内細菌の役割
箕浦将昭社長「腸内細菌とサラサラ血液」想いの力とパワーの根源

場所/アクロス福岡(607号) 福岡市中央区天神1-1-1

参加費/無料

お申込み・お問い合わせ/(株)健将ライフ

※人数に限りがありますのでお早めにお申し込み下さい。(ゲスト大歓迎)

■血液観察

8月26日(日) 10:00~12:00

14:00~16:00

山部歯科医院長 山部芳雄先生による血液観察・食事指導・健康アドバイス

場所/(株)健将ライフ

要予約

お願い

弊社では、元気満まん堂の商品(Aセット又はB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セットをお送りさせていただきます。何卒、よろしくお願い致します。

新情報

■第20回地蔵盆(お地蔵様のお祭り)

8月18日(土) 18:00~

内容/お地蔵様のお祭りです。お話しの後、そうめん流し・練菓子・かき氷・くじ引きなどをして、楽しみます。(全て無料)

場所/(株)健将ライフ

■日本総合医学会福岡大会

「未病の医学を求めて」

(ガン・アトピー・糖尿病を克服する21世紀の知恵)

講師/福田穂・水野修一・石井文雄・本田利輝・福沢茂俊・鈴木重光

日時/9月2日(日)9:00開場 10:00開演

場所/エルガーラホール 北7F

入場料/1000円・当日1500円

お問い合わせ/福岡大会事務局 (株)健将ライフ

★上記のお申込み、お問い合わせ先/(株)健将ライフ
TEL092-661-1188 FAX092-661-1051

■編集後記

最近、馬に乗りたいという気持ちが高まり、馬に乗りはじめたのですが、やはり乗るなら毎日乗らないと、趣味も中途半端にやっていたのでは、何も上達しないと思い、心新たに朝連に挑戦しています。仕事をする前に、汗をかくことは、とてもさわやかです。健康のお世話役の私としては、より規則正しく、健康的な生活をする事が目標です。(葉)

プレゼント



卵を産んじゃう楽しいペット
「ウラス」
抽選で3名様にプレゼント

●抱っこしたり、優しくしたり、話しかけたり、
かわいがって仲良くなると卵を産みます。

「ウブラブ」を、3名様にプレゼントします。応募者多数の場合は、抽選のうえ発送をもって発表とさせていただきます。
■応募方法/富永ハガキに、住所・氏名・年齢・職業と、腸内細菌8月号のご感想、Aセット(Bセット)を長けての体験談、ご意見などをお書きの上、下記の住所までお送り下さい。FAX・メールでも受け付けます。

●〒813-0004 福岡市東区松島1-1-1

(株)健将 腸内細菌編集部

●FAX:092-66111051 ●電子メール:info@manmam.co.jp

■締め切り/8月末日

みんなの健康応援団

元気満まん堂

0120-49-9993

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

URL...http://manmam.co.jp/