

# No.124 腸内快観板



2010年  
11 Nov.

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

## 根を養うことの大切さ

いつも元気満まん堂製品をご愛飲いただき、心より御礼申し上げます。

先月号で「おなかいき健康法」を考根論と題して、田中保郎先生のお話をご紹介しました。それに引き続き、今月も角田和彦先生(かくたこども&アレルギークリニック)の書籍からの引用を交え、根を養うことの大切さを述べてみます。

腸管内の細菌バランスが崩れ、免疫力や抵抗力が落ちている人間が生きるということを單純にすると食べて出す。この営みがうまくいかないと死ぬ事になります。人間にとつての根は腸であり、腸が心と関係していると先月号の考根論で述べました。

自分の命の元は両親であり、それを営む命の根っ子は、口から肛門までの消化器官です。植物は、その根を大地にしつかりと食い込ませ、土の中に棲む細菌やカビなどの微生物と共生しています。土に含まれる栄養素の一部は、微生物の働きで様々な物質に変えられて、根から吸収され、植物の栄養となります。陸上に生息し、大地に留まることなく、動き回れる動物は、母なる海や川から離れ、土から離れるときに、体内外に海と土を取り込みました。海は細胞の内と外の体液に、土はお腹の中、腸内の細菌に変わりました。

正常な腸の中では、食べ物はよく消化され、小さく分解され、吸収されます。この状態で体に吸収

された食べ物は血となり肉となり、エネルギーのもとになります。しかし、今、多くの人のお腹の中は、砂糖づけ、食品添加物など、ヒトの消化機能に合わない食品を、過剰に食べることにより、腸内に棲みついている正常な細菌や、カビのバランスが崩れています。異常に増えたカビや病原性の細菌は毒素をまき散らし、本来その人が持っている免疫力や抵抗力を落とします。その結果、病原体の感染やアレルギーを引き起こし、腸の粘膜の働きをマヒさせ、悪循環に陥っていると角田和彦先生は指摘されています。壊れた腸の中では消化と吸収がうまくいかず、食べ物は消化されないまま、腸粘膜を通り抜け、食物アレルギーを起こしてしまいます。

角田和彦先生らは一九九四年五月から八月の間に、外来を受診したアトピー性皮膚炎患者さん、八割以上から、カンジダや腸管病原性細菌が見つかったとされています。腸内では、根を養うことで腸管の健康が維持されることが示されています。腸管の健康は、免疫系の正常化につながります。また、腸管の健康は、精神的健康にも影響すると言われています。腸管の健康を維持するためには、健康的な食生活が重要です。

現代社会で生活していく上で、添加物、合成洗剤、その他の諸々から逃れることはできません。サプリメントを上手に利用し、お腹を元気に、命の根っこ大切にしていきたいものです。

季節の変わり目の体調変化に対応するには、お腹の調子を整えるのが一番です。過食を避け、よく噛むことを心がけて、元気でご活躍ください。

## 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 加盟希望様(仮名) 40代女性  
~息子の傷の治りが早くなりました!~  
うちの息子は、喘息がひどく、皮膚もかさかさで、お医者様に薬を処方してもらいましたし、最近、お薬を塗ってもかきむしった力サカサなお肌の治りがとても悪かったのですが、元祖元素を飲み始めてから傷の治りが早くなり、お薬が良く効くようになりました。不思議ですね。

これからも頑張って続けて飲んでみたいと思います。

●千葉県 乙女ちゃん(仮名) 30代女性

便秘は相変わらずですが、肌がきれいねと、人にほめられます。  
Aセットを飲み続けているお陰かな!  
これからもよろしくお願ひいたします。



【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

先日、ある縁があって、自分のオーラの写真を撮ってみました!! 私のは、ラベンダー色に光っていました。しかし、あのオーラ写真は、どういう風な構造で人間のオーラを映し出しているのでしょうかね~・・・不思議です!

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

「うつ」は食べ物が原因だった！  
溝口 徹著  
青春出版社

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

最近、問題になっているのが、子供の学力低下なのだそうだ。少子化で、入学定員割れに悩む学校も増えて、受験者全員合格なら、受験勉強も楽なものである。私立医科・歯科大をはじめ、各種専門学校も学生集めるのに必死なのは、分かるのだが、卒業した後の事を考えると、未恐ろしい限りである。

元検事の人が話していたが、犯人共通しているのは『自己評価の低さ』なのだと。

合掌

商品紹介

A セット

合計12,600円  
(本体12,000円)



「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  
元祖元素



納豆菌加工食品  
スーパー乳酸菌納豆菌  
元祖元素



## 『夢の中の中』

企業の管理職が、ぼやいていた。

「新入社員も、色々見てきたが、最近は人種が違うのでは、と思つていいです……。」

『ゆとり世代』と言われる連中の事らしい。

さっぱり仕事が出来ないし、集中力がまるでないそうである。叱つても、糠にクギ。どこ吹く風だとか……。

最近、問題になっているのが、子供の学力低下なのだそうだ。少子化で、入学定員割れに悩む学校も増えて、受験者全員合格なら、受験勉強も楽なものである。私立医科・歯科大をはじめ、各種専門学校も学生集めるのに必死なのは、分かるのだが、卒業した後の事を考えると、未恐ろしい限りである。

元検事の人が話していたが、犯人共通しているのは『自己評価の低さ』なのだと。

人間性の豊かさは、エゴでは育たない。相手や周囲の人たちへの配慮や心配りが必要であろう。そんな優しさや情けが、創造力や向学心に変わつてゆけば、世の中もっと良くなるのに……。

空しい夢なのであろうか？

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

## 長寿雑学

116

「うつ」は食べ物が原因だった！

溝口 徹著



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

神経のトラブルは、脳内に存在する物質のバランスが乱れたことによって生じる。原因として日々のストレスや食事の乱れなども上げられる。ストレスが多い現代社会では、脳で多くの栄養素が消費される。消費される栄養素が十分に供給されない状況の人が増えている。

### 第一章 (うつ)の95%は脳の栄養不足

よく眠れない睡眠障害は「うつ」の典型的な症状だ。早期覚醒、多夢というのも症状の一つである。心の症状としては、憂鬱な気分になる、気分が滅入る、ひどく落ち込むといったもの。喜怒哀楽の感情の起伏も

出来ない。身体症状は疲労、頭痛、倦怠感、頭が重い、めまい、吐き気、口の渴き、便秘、下痢などが典型的なものである。「うつ」の治療でも対症療法が行われているが、私は原因を栄養素の不足欠乏に求め、必要な栄養素を補つていく治療【栄養療法】で、うつ病から完全に復活させた。

栄養素であるナイアシンを中心とした治療が、統合失調症に確かな効果を上げる。栄養療法はセロトニンの材料になる栄養素、アミノ酸や鉄、亜鉛、ビタミンB6等を身に取り入れることによって、セロトニンそのものを増すので、一般的の治療とは逆の現象が起

る。しかし、自己卑小感、自責感、不安感、焦燥感が募る。思考にも異変が起こり、頭の回転が鈍くなり、決断や判断が必要なときでも決断や判断が出来ない。身体症状は疲労、頭痛、倦怠感、頭が重い、めまい、吐き気、口の渴き、便秘、下痢などが典型的なものである。「うつ」の治療でも対症療法が行われているが、私は原因を栄養素の不足欠乏に求め、必要な栄養素を補つていく治療【栄養療法】で、うつ病から完全に復活させた。

### 第二章 心を作る脳の仕組み

感情や感覚の伝達を受け持つのは興奮系の神経細胞(ノルアドレナリン、ドーパミン、アセチルコリン、グルタミン酸など)抑制系の神経細胞(GABA)調整系の神経細胞(セロトニン)であり、この3つの神経細胞

のバランスによって、心は様々な状態になり、感情も湧き上がってくるのである。送られたアミノ酸はL-トリプトファンの形で脳内に入り、その後いくつかの反応を経て、神経伝達物質に合成される。興奮系のグルタミン酸から抑制系のGABA

トファンは動物性たんぱく質に多く含まれている。動物性たんぱく質を食べなければ、トリプトファンなどは十分な量を摂取できない。大豆などの植物性たんぱく質に含まれているトリプトファンは少なく、必要量をカバーするのはなかなか難しいため、納豆に卵やチーズを加えるなどを工夫がいる。有効なのは肉類をしつかり食べることである。

栄養療法は起きている症状の原因が栄養素の不足欠乏にあるという考え方を基本としている。

ダイエットの方法は、多種多様で

あるが、いずれにしても栄養不足状態は起きる。それがうつと係わってるのは間違いない。

きる。

が栄養素の不足欠乏にあるという考

が合成される。トリプトファンから流れにセロトニンがあり、セロトニン不足があれば、その下にあるメラトニンも不足し、睡眠障害をきたすことになる。

たんぱく質とビタミンB6は、神経

伝達物質の二大重要アイテムである。血液中でアミノ酸として存在し、脳内でセロトニンの材料となるトリプトファンは動物性たんぱく質に多く

含まれている。動物性たんぱく質を食べなければ、トリプトファンなどは十分な量を摂取できない。大豆などの植物性たんぱく質に含まれてい

るトリプトファンは少なく、必要量をカバーするのはなかなか難しいた

め、納豆に卵やチーズを加えるなど

食べ方に工夫がいる。有効なのは肉

類をしつかり食べることである。