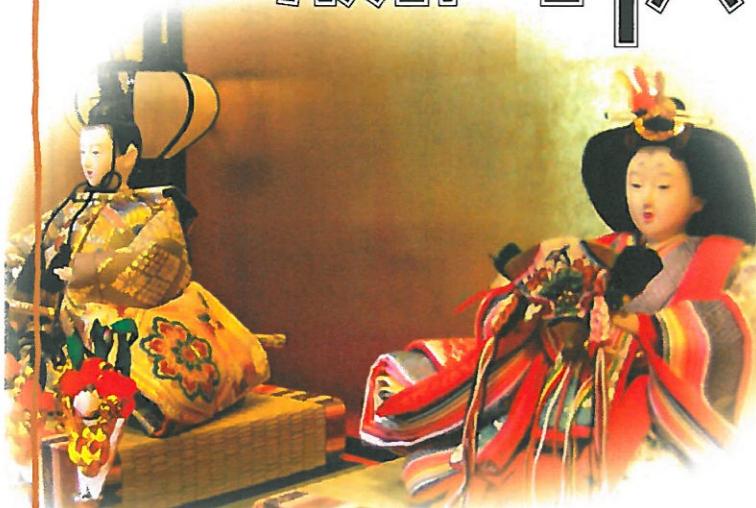


No.128

腸内中央覧板

2011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

元気満まん堂 箕浦将昭

アレルギー疾患と花粉症

今年も花粉の飛散する時期が来ました。花粉症の患者さんの多くはスギ花粉を原因としています。花粉症による、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、かゆみなどの種々の症状に対処するために、抗ヒスタミン薬などを用いた対症療法が行われています。しかし、完全に治すためにはアレル

ギー反応自体を止める根本治療法が必要です。

弊社のお客様で鍼治療と漢方薬を組み合わせた治療をされ、多くの方が「長年の花粉症からの悩みが解消できた」と非常に評判の良いクリニックがあります。又、将来的にはワクチンなどの治療法も実現しそうです。しかしながら、年々増え続ける生活習慣病の中でも、国民の1／3がアレルギーとも言われています。昨今、食物と生活様式を見直す時期に来ているように感じます。

アレルギーのケアーは腸内環境の整備

先日、私ども元気満まん堂と同じく腸が大事だよと、患者さんを指導されている宮城県にお住まいの角田和彦医師の本に出会いました。その本の中で先生は次のように言つておられます。

「正常な腸の中では食べ物はよく消化吸収され、栄養となり、体の中で様々な臓器をつくる材

料や、エネルギーのもとになり

ます。しかし、今の日本人は消

化機能に合わない食品を過剰に

食べるによって、腸内に住

み着いている正常な細菌や、カ

ビのバランスがぐずっています。

異常に増えたカビや病原性の細

菌は毒素をまきちらし、体に備

わっている免疫力や抵抗力を落

とってしまいます。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、悪循環におちいります。

特に、腸管内にカンジダという

カビ（酵母）の仲間や、病原性

細菌が異常に増えてしまうと、

腸の粘膜は壊され、正常な働き

ができなくなってしまいます。

カンジダは、腸の壁にトンネル

を掘り、腸粘膜は穴だらけにな

ってしまいます。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

を起こします。一方、正常な腸

内細菌によって、正常な免疫機

能が発達し、過剰なアレルギー

がたいことです。

会員の皆様が、元気ハツラツとご活躍なさいますよう祈念申しあげます。

ヒトの食べ物と腸内細菌叢

戦後の食糧難から長年民族の

食生活で、穀物中心の食べ物に

馴染んだ腸内細菌たちは、角田

先生がおしゃつてある日本人の

消化機能に合わない、パンや乳

製品、肉や脂肪分の多い高カロ

リーの食品に、1～2世代では

適応できず、その上、加工食品

細菌はいじめられ、免疫力は弱

る一方です。日本の風土气候で

は日本人として遺伝子的に合つ

た食べ物を食べ、納豆菌サプリ

「ちよう元気なつとうや」を利用

しながら、正常な腸内細菌を

腸内で増やす必要があります。

長年ご愛飲頂いている元気満ま

ん堂の会員の皆様からは、「花

粉症の症状が無くなつた」との

お声もたくさん聞きます。あり

がたいことです。

2011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

● 東京都 本間様（仮名希望）30代男性

先日、42.195キロのマラソンで自己新記録を出しました。なんと8分も自己ベストを縮めています。

自分は最近、『元祖元素』を飲み続けていたのですが、『わたし100まで』は筋肉疲労を和らげる効果があるのでは？と思い、マラソンをする1週間前から、『元祖元素』と合わせて飲んでいました。

こんなにタイムを縮める事ができたのもきっと、『元祖元素』と『わたし100まで』のお陰だろうと思っています。また、マラソン後、1週間で体は完全に元に戻りました。これはとても効果があると皆様にも推薦します。

軟酥の法
心からリラックス心と体の健康サポート
株式会社 健桟ライフ【心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



お願ひ

● 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。

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

最近、少し暖かくなり、春の気配がしてまいりましたね～。きっと、フキノトウや早い所ではつくしも顔をのぞかせているのかもしれませんね。春の訪れが楽しみですね～！

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

過ぎた過去はpast、未来はfuture、現在はpresent

現在(今)と違うのは、プレゼントだと思えれば、

きつけられる。

十萬八百時間。妙に切れのいい数字だが、時間に置き換えてみると、じんじん過ぎてゆく現実を突きつけられる。

一年は、八千七百六十時間・八十年生きて、七年

内に夏……。枯葉舞う秋の風が吹いてたら、木枯らしに変わつて……。

雪の冬が、いつの間にか花の咲く春に気がつかぬ

いる自分自身も年老いて、いついるのか……。今年になつてから、既に何人もの知人が「ぐなつて逝く、淋しくなつた。

『一月は行く・二月は逃げる・三月は去る』

（慈愛の心をおこして、顧愛の言語を施すなり。
徳有るは誉むべし。徳無きは哀れむべし。）

良寛さん70歳、貞心尼30歳の出会いも人生の

妙と言つべきだし、良寛さんが好きだった道元禪師の言葉は、『愛語よく回天の力ある』ことを学すべきなり』だとか……。

い。今日を生き抜けば、それで良いのでは。天が授けてくれた今日である。私にプレゼントしてくれた今を楽しく生ききる事ではないか。

（沖の波のように、行つたり来たりする人生。立ち止まるまい生き方は、天に任せて）

や、それでいいのかと、考えた。

過ぎた過去はpast、未来はfuture、現在はpresent

商品紹介

Aセット



合計12,600円
(本体12,000円)

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
ミネラル・酵素たっぷり
元祖元素



「うつ」は食べ物が原因だった！

溝口 徹著 青春出版社

長寿雑学

120



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

三章 栄養療法で心が元気になるメカニズム 続き

食べ物は固形を口に入れてよく噛み、よく飲み込んで、消化させるというプロセスを経るのが最もの方がで、咀嚼は次に行われる胃や小腸の働きを刺激し、消化酵素を分泌する準備をさせる。一度に大量の食材が胃に流れ込むのを防いでいる消化吸収の基本なのです。

身体を作り変えるのに必要なたんぱく質は、常に供給されなければならぬ。たんぱく質は、脂質や糖質と異なり、食い込みが効かない。摂取不足は筋肉も骨もたんぱく質の材料を作

り変えられ、血液中のタンパクも消費されて貧血を招く。うつ症状を左右する神経伝達物質の材料は全てたんぱく質であり、心身ともに健康を保つためにはたんぱく質は欠かせない。

糖質の種類も高Gー値

(糖化速度指数)の糖質を沢山摂れば、カロリーは低くてもインスリンが過剰に分泌され、脂肪が合成される。一方、糖質の種類、摂り方を理解していれば、ある程度、カロリーの高い食事をしても太ることはない。たんぱく質で作られる筋肉が多ければ、基礎代謝量が上がり、肥満は防止される。

回っている状態になる。沢山のホルモンが放出され、どのホルモンが作用するかによって、様々な症状が出る。血糖値が下がり過ぎると脳に行くエネルギーそのものが減ってしまうため、集中力の低下、眠気、うつに似た症状が現れる。その2.無反応性低血糖症=食事をしても血糖値の充分な上昇が

起らぬタイプ。疲労感が強く、身体が常にだるい、朝起きられないと、思考力が低下している、抑うつの症状を訴える。

その3.乱高下型低血糖症=血

糖値が上がったり下がったりを繰り返すパターン。感情が一定しないというのが特長。

うつと診断された人には、実は低血糖症であるケースが多い。食事の摂り方が乱れ、圧倒的にたんぱく質の摂取が少なく、ビタミンB群の不足である。

コレステロールの低い人は、「うつの症状を発現するケースが多い。低血糖症になりやすい人は食習慣で、たんぱく質不足、インスタント食品やスナック菓子、ジュースなどの多飲などのほかに腸の粘膜が弱い人もいる。