

腸内快覧板

2011年
4 Apr.

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



締め、自らの生
縮め、自らの生
仕事が出来ることの喜びを噛み
の有りがたさ、
暮らせる事の有り
りがたさ、家族
の有りがたさ、
暮らせる事の有り
りがたさ、家族
の有りがたさ、
暮らせる事の有り
りがたさ、家族
の有りがたさ、

命の使い方を考えたいと思う
のです。
広範囲に渡る大地震に大津
波、今までに経験しない原子
力発電所の火災、日本人の力
量が問われています。私たち
日本人は世界に唯一の被爆を
経験した国です。その体験の
中から役立つ体験をご紹介します。
たします。

「食乱れて国滅ぶ、今こそ
立ち返れ」家族の平和と健康
を取り戻し、同時に日本を再
構築するために、私たちに
出来る事を真摯に進めてゆか
ねばならないと心新たにす
る次第です。

お祈り申し上げます。
大地震や火山の大噴火に見舞
お祈り申し上げます。
大地震や火山の大噴火に見舞

かなりの非難を浴びましたが、
ある意味、私は彼の言う通り
だと思えます。尊い犠牲を無
駄にすることなく、生かされ
ている私たち一人一人が生
活と使命感を考える気付きの
機会を頂いたの
だと思えるのです。

「昭和二十年八月九日の原
子爆弾は長崎市内を大半灰塔
にし、数万の人を殺した。爆
心地より1.8kmの私の病院は、
死の灰の中に、廃虚として残
った。私と私の病院の仲間は、

「食乱れて国滅ぶ、今こそ
立ち返れ」家族の平和と健康
を取り戻し、同時に日本を再
構築するために、私たちに
出来る事を真摯に進めてゆか
ねばならないと心新たにす
る次第です。

東日本大震災で亡くなられ
た方々のご冥福をお祈り申し
上げますとともに、被災され
た皆さま、そのご家族の方々
に心よりお見舞い申し上げます。
す。一日も早い復旧・復興を
お祈り申し上げます。

元氣満まん堂 箕浦将昭
われてきました。記憶に新し
いところでは、阪神・淡路大
震災、新燃岳の噴火などが思
い浮かべられますが、それ以
外にも日本の歴史には、ま
さに記録的な大災害が度々起
きていたことが史料から散見
されます。

「昭和二十年八月九日の原
子爆弾は長崎市内を大半灰塔
にし、数万の人を殺した。爆
心地より1.8kmの私の病院は、
死の灰の中に、廃虚として残
った。私と私の病院の仲間は、

「食乱れて国滅ぶ、今こそ
立ち返れ」家族の平和と健康
を取り戻し、同時に日本を再
構築するために、私たちに
出来る事を真摯に進めてゆか
ねばならないと心新たにす
る次第です。

東日本大震災に被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

命の使い方を考えたいと思う
のです。
広範囲に渡る大地震に大津
波、今までに経験しない原子
力発電所の火災、日本人の力
量が問われています。私たち
日本人は世界に唯一の被爆を
経験した国です。その体験の
中から役立つ体験をご紹介します。
たします。

2011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

● K・Y様 (83歳 女性)

私は、この元祖元素を飲みはじめて、10年以上は経つと思います。大腸にポリープができたとき、行きつけの病院の先生に勧められて、飲みはじめました。83歳まで元気でいられるのは、この栄養剤のおかげだと思います。死ぬまで飲み続けるつもりです。

● H・H様 (50歳代 女性)

元祖元素の3瓶目を飲み終えました。右手親指の爪に入った縦線が薄くなり、割れていた爪の先が気にならなくなりました。今後も飲み続けます。



【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

寒い日が続く中、ふと道端を見れば土筆が生えていた。どんなに厳しい状況でも、春は必ずやって来ると・・・大自然から送られてくるメッセージのような気がした。被災された皆様やご家族様へのお見舞いと、一日も早い復旧復興を心より祈りつつ・・・。

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 121



満まん堂学術顧問 佐々木 俊雄氏

第四章 心のトラブルを引き起こす五つの栄養欠損 続き

腸の粘膜はかなり選択性があり、調節力が高く、吸収するスピードを調節し、吸収率を上下させるなどのコントロールをしている。これが弱いということは、アレルギー物質も体内へ取り込まれ、栄養素も大きなまま取り込まれる。すなわち、吸収の速度が速くなり、急激な血糖値の上昇につながってしまうということである。カンジダ菌は炭水化物を好み、人の消化器管内に発生するカビで、普段は問題ないが、免疫力が弱っていると増殖し、腸粘膜を弱らせてしまう。

副腎が疲労していることも低血糖症を起こす要因の一つである。アドレナリン、ノルアドレナリン、コルチゾールといったホルモンを作る臓器で、ストレスを受けると放出されるホルモンであり、ストレスを繰り返さなければならず、脳からの指令に全力で対応できなくなる。血糖値を上げるホルモンは他にもあるのだが、副腎が担っている役割は特に大きい。ストレスによって疲弊していることも低血糖症を引き起こす原因になるのである。

鉄欠乏Ⅱ鉄は神経伝達物質の反応に深く関わっている。鉄が欠乏すれば、様々な精神症状がでてくる。鉄の供給源にはヘム鉄が好ましい。亜鉛欠乏Ⅱ鉄欠乏と同等に起こりやすい。亜鉛と鉄は同じような食材に含まれているからである。

。酸素の運搬でも重要な働きをしているので、酸素不足による様々な症状を呈するようになる。またコラーゲンの再生にも重要な役割を果たしている。欠乏すれば関節の痛みや肌の張りをなくし、爪や髪の質が低下する。アザが出来たり、歯茎から出血などを見る。活性酸素を消す働きをするカタラーゼも鉄が沢山含まれる。メタボリックシンドロームを気にしたり、ダイエット志向で肉を控えるという食傾向が強まり、普通の食事をしていない限り、全員が鉄欠乏になっている。植物性タンパクは非ヘム鉄で吸収される量は1~5%とされ、動物性タンパクに含まれる鉄はヘム鉄で、含有量の10~30%が吸収されるといふ。鉄の供給源にはヘム鉄が好ましい。亜鉛欠乏Ⅱ鉄欠乏と同等に起こりやすい。亜鉛と鉄は同じような食材に含まれているからである。

最も典型的なものが味覚障害で、重度になると何を食べても味がしないという状態になる。亜鉛が欠乏すると免疫が落ち、爪に白い斑点が出来るなど変化が現れる。肌が荒れ、カサカサしやすくなり、傷が治り難く、意欲や性欲の低下が起こる。インスリンの分泌を調整する働きがあり、欠乏すると調整がうまくいかなくなり、血糖障害が起こりやすい。ビタミンB群欠乏Ⅱ全ての神経伝達物質の合成に係わっている重要な栄養素で、欠乏すれば睡眠障害、寝ても疲れが取れない、睡眠のリズムが乱れ、集中力や記憶力を低下させる。情報処理能力がひどく落ち、音に敏感になり、過敏に反応してしまう。

『ネオン懐古』

高野山真言宗慈明院名誉住職 吉住 明海

東京銀座で 聴覚の障害を乗り越えて ナンパ
ーワンホステスになった美人がいる。

『筆談ホステス』というそうで、その気配りや優しさに癒される客が多いとか、東京の友人たちが、上京した際は、是非にでも私を連れてゆくと誘う。クラブやサロンに限らず、ネオン街そのものと縁遠くなってしまっ、面倒なくらいに感じてしまう。熱心に誘う相手に、正直に行かないと言つと、それは老化現象だと一蹴されてしまった。

筆談ホステスか……。ちよつと興味がないわけでもないが、「よく行くのですか?」と聞くと、その答えが可笑しかった。

「銀座の筆談ホステスは高いから、四谷の怪談ホステスは安いです……。」
怪談ホステスというのは? 厚化粧のお化粧だとか……。そちらが坊さんには似合いそうだが……。

離婚したいと、結婚5年目の奥さんから相談された。「どんな嫌な客でもホステスさんはスマイルでやさしい声で迎え入れてくれるように、嫌な亭主でもホステスになった気持ちで、『あなた、お帰りなさい。お疲れ様』って、笑顔で接してごらん……。」と答えておいた。一ヶ月も経たぬうちに、離婚なんて考えたのが、「わかんない」 勝手にしてくれである……。

憂う思いに、人が付くと『優しい』となるとか。ちよつと受身の優しさが『縁』を深くしてゆくのかも。自分の要求を優先させる前に、相手を喜ばせると、お互い様なんだと考える。

銀座どころか、中洲のネオンも遠くなった。杉の花粉に悩まされ、イノシシの掘った穴に注意して、静かに老朽朽ちてゆく。山寺の暮らしもまんざらではと必死に思うことになっている……。

合掌

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

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。

