



No.138

腸内快観板

2012年
1 Jan.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

あけましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては希望に輝く新年を迎えられました事とお喜び申し上げます。昨年は元気満まん堂商品をご愛飲いただき、心より御礼申し上げます。

伝説の生き物である辰(龍)年ですが、平成24年の場合、干支は「壬辰(みずのえたつ・じんしん)」となり、今年の辰年の特徴は、正義感と信用という意味合いが含まれているそうです。辰(龍)は干支の中でたつた一つの想像上の動物であり、強さ・しなやかさ・健康・調和・幸運を運ぶとされています。龍はドアの上部

さいました渡邊昌会長講演に
法人日本総合医学会九州部会
新春特別講演会が福岡にて行
われます。昨年四月に就任な
ども、講演の後、長年、園

日本は長崎と広島に被爆体験を持つ世界で唯一の国です。当時、原爆の後には数十年草木も生えないと言わましたが、三年もしないうちに、草木は茂り、復興が始まった歴史を持つています。放射能を正しく学び、恐れず冷静に生活防衛をしなければなりません。

本年早々一月八日、NPO法人日本総合医学会九州部会新春特別講演会が福岡にて行
われます。昨年四月に就任な
ども、講演の後、長年、園

日本は長崎と広島に被爆体験を持つ世界で唯一の国です。当時、原爆の後には数十年草木も生えないと言わましたが、三年もしないうちに、草木は茂り、復興が始まった歴史を持つています。放射能を正しく学び、恐れず冷静に生活防衛をしなければなりません。

予防効果について研究をされ、論文も多数出されています。渡邊敦光先生によると、「わ

が国の食生活の洋風化や生活環境の変化に伴い、日本人の胃がんが年々少なくなる一方で、大腸がんは増加の傾向にある。食による同時予防(消化器がん)の難しさを示す一例だが、両方のがん抑制の理

想の食品が味噌」と結論付けられています。

元気の元は胃腸から、本年も会員皆様のご健勝とご家族ご一緒に幸多からんことをご祈念申し上げます。

2012年 元旦

株式会社 健将ライフ 元気満まん堂
代表取締役 箕浦将昭

2012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

■K・M様 西宮市 30歳代 女性
高コレステロール、ガン予防に効くサプリメントを検索していたところ、この『元祖元素』を選択することになりました。主人と私の2人で飲用していますが、心持ち元気のパワーが出ている感じがします。とりあえず、1箱を続けてみて、良かったら、アトピー肌も改善したいので、また、飲用したいと思います。

■M・T様 佐賀市 女性

家族で飲んでいます。
子供がAセットを飲み始めてから、疲れにくくなっています。
これからも続けたいと思います。



【心からリラックス出来る、軟酥の法】のDVD
只今無料で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



お願い

●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。

●『おなかいきいき健康法』のビデオと『ポリアミンとボディーエンザイム』のDVD
只今無料で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。

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。何卒よろしくお願ひ致します。

■編集後記

今年の目標は、もう決まりましたか? 私の目標は、2016年8月のブラジルオリンピックで馬場馬術競技に出場することです! 皆様のお力添えがあるから、夢が描けると感謝しております。ありがとうございます。日々努力を重ね、仕事も頑張りながら、夢に向かって前進していきたいと思います。今年も何卒宜しくお願ひ致します。感謝。

あなたの健康応援団



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

おつさん達まで、騒いで喜んでいる。噴飯ものだが、そもそも食事は、副交感神経を優位にする手段で、休息した後や睡眠をとった後と同じようにリラックスの体調が作られます。消化、吸収、排泄などは、全て副交感神経に支配され、腸の蠕動運動も支配に左右されます。便秘になれば、交感神経が働いて消化活動が抑制されます。

腸管は細胞の異変を感じて処理し、全身に伝達するシステムを持ち、異物や病原菌を腸内細菌が処理しますが、全身の免疫細胞の六割が腸管に集まっていますし、加齢の影響を受けにくいという特長もあります。食生活の乱れは自律神経の乱れを招くので、食べ物や腸内環境をよく

する食事をポイントに、自律神経のバランスを整えて、免疫力が正しく働くように体を持つていきましょう。

酢や梅干、薬味、スパイスなどを少量摂る事で排泄反射が起き、副交感神経が活発になります。発酵食品、食物繊維が豊富な食品、単品で栄養のバランスが完結する全体食品、排泄反射のある食品、体を温める食品などが副交感神経を優位にする食品です。

が、砂糖、炭酸飲料は摂り過ぎると副交感神経過剰になり、アレルギー反応や倦怠感などの原因となるので控えたい食品です。

働くときや頑張らなくてはならぬときは交感神経を優位にするものが必要で、交感神経を刺激する肉、塩、冷たい食べ物、辛いもの、脂っこいものを摂ることが必要です。どちらに

合掌

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

元祖元素

納豆菌加工食品

元祖元素

元祖元素



病気にならない人の免疫の新常識

第五章 免疫力を挙げる毎日の食事



満まん堂学術顧問
佐々木 優雄氏

長寿雑学

130

うもろこし、五穀米など、中間の食べ物をしつかりと摂っているかが重要です。

肥満の予防には、食欲のコントロールが必要で、ストレスを減らし、精神を安定することで、糖質や脂肪の取りすぎに気をつけ、栄養のバランスを考え、全体食品や食物繊維の豊富な食品、玄米、きのこ、野菜、海藻類などを摂るのが良いでしょう。

高血圧が気になる人は、降圧利尿剤が血管の内側を粘性にし、長期服用が線内障や腎臓病、飛蚊症など、病気の引き金になるので休息を取り、食生活に注意を払い、安定化するのを待つことです。食塩の過剰摂取を避け、うす味の料理を心掛け、カリウムや食物繊維の豊富な物を摂ることです。

便秘が免疫力を低下させ、排泄機能の低下が免疫力を低下させます。

腸内環境を整えるため、発酵食品を摂るようにしましょう。酢、生姜、ゴーヤなど排泄反射を促す食品を食べ

ること、適当な運動を心掛けることです。

落ち込みがひどく食欲がないときは低体温になり、リンパ球が増えた工エルギー不足になり、赤血球が細胞の外に出て、ナトリウムを出せなくなり、さらさらの状態を保てなくなります。食事の前後にたっぷり水を飲むこと、揮発性の刺激成分で血行を良くするにんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎなどを使った温かい料理を摂ることです。アンチエイジングに役立つ食事は発酵食品、食物繊維が豊富な食品、全体食品、排泄反射の有効です。

どろどろ血液は、体温も関係して三十六度五分以下の低体温になると工エルギー不足になり、赤血球が細胞の外に出て、ナトリウムを出せなくなります。食事の前後にたっぷり水を飲むこと、揮発性の刺激成分で血行を良くするにんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎなどを使った温かい料理を摂ることです。

り、梅干や酢等排泄反射の高い食品を飲むこと、揮発性の刺激成分で血行を良くするにんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎなどを使った温かい料理を摂ることです。アンチエイジングに役立つ食事は発酵食品、食物繊維が豊富な食品、全体食品、排泄反射の

ある食品、体を温める食品、緑黄野菜などを摂ることです。

が豊富な食品、全体食品、排泄反射の

ある食品、体を温める食品、緑黄野菜などを摂ることです。