

腸内快覧板

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



食が人を変えるII
わがままな食生活で
人生をダメにしてはいけない

元気満まん堂 箕浦将昭

いつも元気満まん堂の商品
をご愛用頂きありがとうございます
います。
毎日の暑さで熱中症が気
なる季節となりました。熱中
症対策には、こまめな水分の
補給と同時に、ミネラルをバ
ランスよく摂取することが大
切です。

それに、日頃の食生活が乱
れていると、熱中症にも掛
かり易く低血糖を起こし易
くなり、夏の危険度が大き
く増すと言われています。
こまめな水分の補給と、塩
分補給として、おやつの時
などに、梅干しを食べた
り、レモネードなどのドリ
ンクを飲むのもよいのでは
ないでしょうか。

最近、よく耳にする青少年
の「キレル」に代表される、
情緒不安で怒りっぽくなるの
は、糖分の摂り過ぎによるミ
ネラル不足と、甘いもの中毒
から来る習慣的低血糖が原因
といわれております。

岩手大学大沢博先生のご指
摘によれば、ご飯を食べずに
糖分の多い菓子やパンだけで
済ます食事などを続ける事
で、習慣的栄養不足はもちろ
んですが、怖いのは低血糖の
習慣病に落ち入ること。そう
すると集中力も無くなり、イ
ライラ気分も高まり、そして
うつ病をはじめ、精神疾患に
罹患し、人格を損なう不幸な
結果になるとのことです。

また、「診たて違いの心の
病―実は栄養欠損だった」
の著者溝口医師も、心の病
の多くが、実は栄養欠損だ
ったと紹介しています。
溝口医師は、多くの病気の
治療に対して、薬を使わず
に食事の指導と栄養素がも
つ作用によってのみ治療を
行う「栄養療法」を実施さ
れており、薬を用いた対処療法
だけではなく、体の根本を改
善させる情報を日々発信され
ています。

そのなかで、統合失調症な
どの診断を受け、多くの薬を
用いて治療をされている方
が、実は重度の栄養不足が原
因で、精神疾患と呼ばれる症
状が出ていたという例もあり
ます。
栄養療法で特に指摘される
のがミネラルの不足です。
例えば、愛情ホルモンと言わ
れるマンガンの補給は、男性
のインポテンスや女性の生殖
不能症、消化器官不良などに
有効に働きます。
マンガン欠乏症として

★骨の発育低下



★生殖能力が低下
★生まれる子供が弱く、
死亡率が高い
★運動失調をおこす
などがあげられます。

日本国は青少年の肉親への
犯罪に見られるように、精神
的に弱く社会に適應できない
若者が増えています。

個人主義の行き過ぎなの
か、わがままで自己を律する
ことの出来ない人が増えてい
ます。

食の本質を忘れ、食に対す
るわがままから人生を無駄に
してはならないと思います。
「食が人を変える、食が人生
を変える」もあながち過大表
現ではありません。

ミネラルバランス食品
『元祖元素』と
『ちよう元気なときな』
のセットをご愛飲頂き、ミネ
ラルバランスを保ちながら、
厳しい暑さを乗り切ってまい
りましょう。

感謝

体温を上げると健康になる

実践編

齋藤 真嗣 著
サンマーク出版

第一章 体温が低いと病気になる

ドライアイは涙の分泌量が減り、目が傷つきやすくなった症状で、ドライマウスとは唾液の分泌量が減少して口の中が乾く疾患です。

新婚病といわれる膀胱炎も同じ腺組織の機能低下でスキン腺、バルトリン腺の機能の低下で分泌液が少なくなると、雑菌の排泄がうまく出来なくなるので細菌が繁殖しやすくなります。つまり、粘膜が乾燥することによって雑菌が繁殖してしまうことが原因だったのです。

低体温の人は免疫力が低下しているので、乾燥と免疫力の低下という二重の要因によって、普通ならそこまで増殖しない細菌を増殖させてしまいうのです。

【ただ体温が低いだけ】と低体温を



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

侮ってはいけません。

なぜ低体温だと腺組織の機能低下が起きるのかは、交感神経の過緊張に原因があるのです。

自律神経のバランスが最もいいのはあくまでも日内リズムにしたがっているときです。自律神経はさまざまな行動、環境刺激で切り替わりますが、現代人の場合、体調不良や低体温のほとんどは交感神経の過緊張が原因です。

低体温は、自律神経のバランスの乱れを知らせるアラームのようなものです。

私たちの体には【ホメオスタシス】という内外の環境変化に対し、常に体の状態を一定に保とうとする働きがあり、体温や血圧、体液の浸透圧はもちろん、免疫機能など体のあらゆることに対して起きます。

くすりは使用すれば、さまざまな薬効が期待できるものですが、同時にさまざまな副作用を体にも与えてしまう危険も持っています。長期的に同じ薬の服用を続けることは危険です。

降圧剤、睡眠薬、睡眠導入剤、アレルギー薬、胃腸薬、抗ヒスタミン剤、こうした薬は全て、常用すると交感神経を過剰に緊張させ、血行不良による低体温を招き、免疫力を大きく低下させることとなります。

もう一つ、常用する人が増えている危険な薬は【抗うつ剤】で一度常用すると止めるのが難しい薬と言われています。

うつの診断はアメリカの心療内科では最低でも一回三十分以上かけた診察を五回から六回行った後に診断が下されますが、それでも誤診率が37%もあります。しかし、日本では五分診察と言われるほど短い診察で、しかも一回の診察で下されるので【うつ病】と誤

診されることは、もつと高率です。

男性更年期障害を原因とする精神症状をうつと診断しています。

この障害は【テストステロン】の低下によるもので、気力の喪失や抑うつ状態など精神症状が中心であり、ライフスタイルの改善で三ヶ月程度で健康を取り戻せます。

加齢臭は脂腺から分泌されるパルミトオレイン酸が酸化することによって【ノネナール】というものができるからで、男女にかかわらず低体温の人ほど発するものです。

若いときには豊富な性ホルモンが活性酸素を除去してくれるから発しないのです。

低体温の女性は性ホルモンの分泌が低下するので、不妊症になるリスクが高くなりますが、男性に原因のあるものが50%を占め、これも食の欧米化により、低体温となり、精子の質の低下が原因です。



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

数字・・・すうじ



つづ...



息子が運転する車中で、

「ナンバープレートのひらがな表記はすべて揃っているのだろうか？」

妙なことが気になるたちで、調べてみたら、現在使われている平仮名の『あ』から

『ん』のうち、『お・し・へ・ん』は無いようである。

『お』はあ・む・すと混同し間違いやすい。『し』は死を。『へ』屁をそれぞれ

連想する。『ん』は発音が難しいとか・・・

『し 4 2 4 2』や『へ 9 3 9 3』というのは無いようである。

外国では、高額で取引されるナンバーがあると聞く。ゲンかつぎという

事だろうが、人間、数字に管理される一生のようである。

○年○月○日に○○gで生まれ、○年○月○日 享年○○才と終わりかと思えば、初七日に始まり、四十九日忌・一周忌・三回忌・七回忌・・・

と続く全て数字の中での人生、一年³⁶⁵日、時間で八千七百六十時間、80才で

臨終ともなれば、七十万八百時間生きた事になる。

そのうち半分は寝ているわけだから、残りの時間で、仕事したり恋したり

喧嘩もする。なんと多忙なる人生なのであろうか・・・

血圧やコレステロール値や、体重の増減に一喜一憂し、成績の偏差値に神経を

すり減らす。売り上げや、給与の金額に過敏に、反応しなければならぬ。

たまには、数字を考えない事も良いのかも知れないが・・・

「カロリー計算しながら、飯など食べるか。」と言うものの、やはり数字を

生きている。ラッキーナンバーとは、心の中にあればよい。



商品紹介

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

Aセット

合計12,600円
(本体12,000円)



アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品



納豆菌加工食品



「元氣の元は胃腸から」、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。

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) 定期的ですので、継続的に飲むことができます。
 - 2) 6ヶ月継続購入すると自動的に2,000円獲得。
 - 3) 健康に関する様々な情報がお手元に届きます。

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

とても元気になりました 東京都 養島様

数年前から、何となく調子が悪くなり、病院へ行ってもどこも悪いところが見つからず、悶々としていました。先生からは「年齢のせい、疲れやすくなったのでしょうね、更年期でしょうね。」と言われていました。ある日、友人から元気満まん堂の商品を紹介してもらって、試しに飲んでみたところ、何となくいいような気がして続けてみることにしました。3ヶ月続けたのでしょうか。今までの不調がどこに行っただのかと思うほど調子が良くなったのです。なぜか分かりません。でも飲み始めてから変わっていったのです。何か不足していたのでしょうか。病気をして家族に迷惑をかけたくありません。毎日元気でいる事が家族の幸せだと思いますので、これからも欠かさず飲んで行きたいと思います。



【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

暑い夏がやってきましたね。急に温度が高くなっているので、こまめに水分補給を心がけてくださいね！
今年東京で開催される国体に出場しようと今月末に開催される国体予選に出場します！
結果は来月お知らせしますね！

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/>