

No.159 腸内快覧板 10 2013年 Oct.

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



このたび友人が貸してくれた大正10年発行、昭和3年再版「黒焼きの研究」小泉栄次郎著に出会うことができ、再び炭パワーの魅力に心震えるおもいででした。

穀炭パワー 赤米を使った玄米炭の働き

元気満まん堂 箕浦将昭

ちようど日本総合医学第5回九州大会の準備中であり「食が人を変える」のテーマで、先生方の講演原稿を読ませて頂きながら、今の食の現状に心痛めているところでした。

玄米の黒焼きは玄神として知られ、昔からガンに効くといわれています。玄米以外にも様々な穀物や動植物を黒焼きにすることで、もとの物質とは異なった薬効を発揮している事には驚きです。

今、日本の食品産業で使用する食品添加物は、国民1人当たり平均一日15〜20g、月に600g、一年で約6kgです。

これらの添加物の上に甘い物、命なきものを食べ、本来の食べ物「生きた命」を頂く事から現状はほど遠くなり、人間だけが旨いところだけを食べています。これでは血液が汚れ、あらゆる病気が発生するのは当たり前です。

これらの現状から身を守るには、体内毒素の排泄(デトックス)を、生活の中に取

り入れる必要性を強く感じます。

食養の世界では古くから玄米を黒焼きにして飲むと、体内毒素を出す事に優れていることは知られていました。

腸内に棲みついた悪玉菌は、アンモニアやインドール・スカトール・フェノールといった、臭くて毒性の強い腐敗物質を作り、善玉菌の産生を妨げます。

そこで活躍するのが炭のような吸着材です。炭は悪玉菌が作る腐敗物質を吸着除去してくれます。作物で言うならば、土壌改良剤のような役割です。

炭は腸の中で、尿毒症の原因となる毒素を吸着し、毒素が腸の中から全身に運ばれる前に、体内に吸収させることなく便と共に排泄させ、腎臓の負担を軽くし、尿毒症の症状を改善します。

腎臓の働きが悪くなると、体内の有害物質を尿から十分に排出できなくなり、その結果、体調が悪くなり、吐き気がしたり、

体がかゆくなったりします。いわゆる尿毒症の症状です。

腸内環境を良くする事は健康の秘訣ですが、表題にあります古くから健康に良いとされている炭の利用も選択の一つです。

我社の製品(赤米玄米を使った玄米炭)「活茶」はお茶で飲むのが一般的ですが、デトックスを意識する場合は、非常に濃く煮出し、苦みを味わいながら飲んで頂く方法と、一回に4〜6gぐらいを良く噛んで直接食べる方法があります。

様々な化学物質にさらされている昨今、皆様の毎日の健康づくりに穀炭パワーを利用し、元気満まん堂Aセットを愛用頂き、ご家族皆様の健康のお役立てば幸いです。



2013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) 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

疲れやすい体が元気になった

埼玉県 ゆう子様

数年前から、とにかく疲れやすいという事で悩んでいました。夜更かしをしたりせず規則正しい生活をしているのにも関わらず、夕方になるとなぜか体が疲れてくるのです。まだ、30代半ばというのに1日も持たない自分に愕然としていました。

子育てもままならず、周りの友人達の元気な姿が羨ましく落ち込む日々を過ごしていました。病院での検査では異常が見当たらず、結局原因が分からないまま毎日を過ごしていました。親戚からの薦めで、「元気満まん堂」のAセットというサプリを飲んでみてごらんということでした。

私はサプリはあまり効果がないと思いつつも、まあ〜いいかという軽い気持ちで飲んでみることにしました。1、2月経った頃でしょうか、あれ!今日は疲れにくい!という事があり、それから疲れにくい自分が毎日に増えてきました。元気になった自分が嬉しくて、その影響でしょうか、子供達も笑顔が出てきて家庭が明るくなりました。「元気満まん堂サプリ」のお陰と思っています。ありがとうございます。



【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

最近私のはまっている朝ごはん。牛乳+【金の朝食カレー Spoon 1杯】+お砂糖+すりごま。これを温めて飲む。この朝食は、朝の忙しい時間にさっと飲んで、さらにお手軽。飽きない味なので、現在3カ月毎朝続いています!

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/

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



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

第三章 この運動で体温は

自然と上がる

筋肉が萎縮するのは運動不足です。正しい姿勢とは壁に背中をまっすぐに立ち、肩と腰が壁から離れていないこと、片腕を上まで上げて、耳に付くようにして、肩や腰が壁から離れたり、首が腕のほうに傾いたりならないことです。

関節には出来るだけ可動域を広げたほうがよい場所と、動きを安定させたほうが良い場所があります。体を痛める原因で最も多いのは可動すべき場所が動かず、動いてはいけないところが動いてしまうことです。可動域が狭くなると、それを補うために代償運動を余儀なくされ、たいていの場合【腰椎の過伸展】つまり腰の反り返りと言う形で現れます。

腰痛を根本から治療するためには、姿勢の矯正とともに関節の動きを修正していく必要があります。

年をとると、どうしても筋肉は萎縮していきます。きちんとしたトレーニングで筋肉の萎縮、内旋を最小限にとどめると、体の機能をよりよい状態で維持する事に繋がります。

年をとって歩くことが不自由になるケースのほとんどが股関節に関わるトラブルが原因です。股関節の可動域を広げるとともに筋肉を鍛えておくことが大切です。無意識にかく汗は表層にある汗腺から出る汗で、意識してかく汗は深層にある汗腺から出ています。せつかく運動するときは漠然と体を動かすのではなく、目的意識を持つとともに、鍛えたい場所を明確に意識して行うようにしてください。

【胸式呼吸】で、腹式呼吸は無意識で行うことは出来ません。【腹式呼吸】は自律神経のバランスを、大きく副交感神経優位に変えることが出来ます。

「鼻呼吸」は細菌の侵入を防ぐとともに、副交感神経を刺激するので免疫力アップに繋がるのです。放っておくと内旋して行く体を正しい位置に維持するためには、意識的に内旋とは逆の【外旋】方向に筋肉を動かすトレーニングをすることが必要です。

最も有効な三つの胸部と股関節を開くストレッチを紹介します。

【スローヒップアップ】仰向けに寝て膝を立て、かかとで床を押しながらゆっくりと五秒かけてお尻を上げる。すねが床と垂直になる位置で一秒キープする。五秒かけてお尻を下ろす。

【スロープッシュアップ】両腕を肩幅より少し広めに開いて足首を交差させた状態で膝をつく。腰がそらないようにゆっくりと五秒か

けて床に胸を近づけてゆく。肘が90度になった位置で一秒間キープ。五秒かけてゆっくりと胸を床から離してゆく。

【スロースクワット】足を肩幅に開いて腕を交差させ、椅子に腰掛けるようなイメージで上半身を五秒かけてゆっくりと下げる。膝がつま先より前にならないように気をつけ、太ももが床と平行の状態を一秒キープする。五秒かけてゆっくりと立ち上がる。

30秒間のインターバルを設けて、各10回繰り返している間、関節を伸ばしきらないこと。

三日間に一回で良い。一日交代でワンパターン毎、行なっても良い。毎日行くと、効率よく鍛えるためにはかえって逆効果になります。



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

慈悲・慈しみ・あわれむ

「あのー 私が死んだら、この、お墓に入らなければいけませんか・・・？」
お姑さんの 四十九日の埋葬が終わって、その家のお嫁さんに、
小声で質問された。

姑と、あまり良い関係を持たなかった様子で、姑が亡くなって、正直なところほっとしたが、長男の嫁で、その家を相続する立場にあり、当然、墓の管理もしなければならぬ嫌いな姑と同じ所に入るとしたら、ぞっとしたのである。

別に入りたいと思えば簡単である。自分が生きていくうちに、別の所に用意しておればよいのである。そう、答えたなら、ニコッと笑った・・・。
あの世という処、嫁・姑というような人間関係を持ち込むほど、狭い世界ではあるまい仏の浄土というくらいだから、この世の憎しみや争いなど、無縁の世界だと、死んで後まで、怨み続ける心が悲しいと、小声で付け加えた。

初盆が過ぎ、一周忌の法事の時期となった。法事が終わり、お茶を頂いていると、お嫁さんが、大学ノートを数冊持ってきた。お姑さんの日記帳であった。亡くなるまでの数年間分なのだが、そこに書かれていたのは、お嫁さんの事ばかりであった。一日として書いてない日は無い。まるで、お嫁さんの成長記録のようである。ふっと、気が付いたら、家事全般の事、親類との付き合いなど、家を守る主婦としての知恵や知識を、教え込まれていたのである。

『この人は、実の娘より、愛しい・・・。良いお嫁さんだ。感謝。』
その一行の文字を、お嫁さんは何度も指でなぞりながら、涙を流す。
どうやら、墓は一つで済みそうだ・・・。



合掌



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

A セット

合計12,600円
(本体12,000円)

