



9月9日(日)
第四回「心のセミナー」が、
天神クリスタルビルで
開催されました。

満まん堂 心のセミナー 報告



●佐々木先生

ミネラルがないと生物は生きていけません。ミネラルにはバランスがあります。例えば、カルシウムに対してマグネシウムは、2:1のバランス、マグネシウムとリンは1:2、亜鉛を多く摂りすぎると、銅が欠乏します。鉄を摂りすぎるとニッケルが欠乏します。

このように、ミネラルはバランスよく摂らないといけないのです。過剰症になると、どんなに排泄させようと思っても排泄できず、手の施しようがないのです。臓器に沈着したものは取れません。重症になると死に至ります。人間の体は鉄が必要なのは、鉄をくんと吸収し、必要がなくなると吸収率は下がります。自然界から摂ったものはこのようにな仕組みで働きますが、製剤は体が必要としなくても吸収してしまうので、過剰症になりやすいのです。製剤に頼れば体を壊す可能性が高いので、連用だけは避けてください。ミネラル製剤を(カルシウム、鉄、亜鉛など)素人判断で飲むのは非常に危険です。元気満まん堂の元祖元素は人間に必要なミネラルを、自然界のバランスで豊富に含んでいるので安心です。ミネラルは、自然界のバランスの取れたものを食べるのが、一番安全で体にいいです。



●伊藤先生

免疫力は、四十才、六十才といった段階で、ぐんぐんと減ってきていきます。この場合の免疫は、NK細胞というガンを食べ

る細胞が減ってくるので、ガンが増えるという簡単なお話ですね。では免疫力を高めるには、どうしたらいいのかわかると色々の着いた食べ物や、飲み物を摂りましょう。まず紫葉芋・黒豆・黒胡麻・チヨコレート・ココアなど。緑(野菜、お茶など)。緑色の色素の中には、抗酸化物質や、その他たくさん体に良いものが入っています。黄色(胡麻・大豆・カレー)・イチヨウの葉、缶ビール一本。黄色い食材の中には、腸内細菌が喜ぶものが多く含まれています。免疫力のチエックの仕方は大便でできます。笑いや涙はストレスを外に出します。それと同時に大便も、体にたまった悪いものを排泄してくれます。腸が元氣だと長生きします。腸が元氣でない方は免疫力が低いです。納豆菌、乳酸菌、ビフィズス菌など、腸内細菌を育てるもの、応援してくれるものを、食べ物と一緒に飲んでいただくと、腸は元氣になります。目標は、バナナ状のウンチを出してください。腸が元氣だと長生きします。それを専門用語で長寿と言います。(笑)



Drマジック
あら不思議!?
肌か'雷'に火が杖に-!!

笑いマジックで、面白おかしく演説を
していただきました。



■Drマジック 診察ノート
Drマジック伊藤先生の、健康とマジックについてのお話と、マジックの様子が、一冊の本に「元氣満まん堂からマジック」にて
購入ご希望の方は、元氣満まん堂までお申し込み下さい。

おなかいいき健康法

胃腸は生命の原点です。それは「根」の部分を考えよう」と言うことなんです。私は腸を「植物の根」と捉えておりますが、根が弱っていると色々な病気を引き起こします。医療は必要ですが医療にも限界があります。根の部分を考えずに、あそこが悪い、ここが悪いと表面だけを治療しても、根が弱っていたら同じ事の繰り返しです。私たちは百種、百兆個という小さな生命である腸内細菌に生かされているんです。毎日不平不満ばかり言っていると、ダイレクトに不平不満の波動が腸内細菌に伝わり、自分自身の腸内細菌をいじめてしまうんです。また、緊張とリラクセスのバランスが偏ること、ガンになったり、アトピーになったりもします。根の部分を考え、今の医療を最大限有効利用しないと、頂いた生命をまっとうできません。「共生とバランス、そして波動と想いの力」我々はこれらの問題を、おなかいいき健康法で訴えているのです。

株式会社健得ライフ代表取締役
箕浦 将昭 (まきうら まさあき)

細菌雑学考

8

皆様にも少しでも化学的に健康について考えていただきたいので、再び脱線して専門的な話をします。

酵素は、細胞核の遺伝子の指令により身体の中で必要量が合成されます。機能的な異常を来すことはありませんが、両親から劣性遺伝子を受け継いだ場合、問題が起こります。

出血が止まらなくなる血友病の他にも、これほど重症ではありませんが酵素の欠損に関連した症例は、多く報告されています。

欠損症で一番身近に知られる酵素が、ラクトーゼ(乳糖)の消化に預かるラクターゼです。健康な乳児の小腸粘膜には十分ありますが、離乳するとともに減少して行き、乳製品を摂り続けられない限り欠損していきまます。これらの人達が成人

になって牛乳を飲んだとき、その中の乳糖を消化できず、残った乳糖が腸内細菌による異常発酵し、乳酸・短鎖脂肪酸の生成とこれによる障害を起こし、腹痛、下痢等の症状を示すのです。

スクロース、枝切り酵素の欠損は、澱粉性食品の摂取により下痢が止まりません。乳糖を消化して出来るガラクトース、消化を促す酵素が不足すると、血中に蓄積して知能発育障害や白内障を起こします。

アミノ酸を正常に保てない時、フェニルケトン尿症、メープルシロップ尿症、ヒスチジン血症、ホモシスチン尿症、ガラクトース血症が起こり、代謝不能のアミノ酸の蓄積障害が見られるようになります。

このように炭水化物、アミノ酸関係の酵素欠損、機能低下などが各種の障害をもたらしますので、血液中の酵素を測定することで病

気の診断に用いられます。組織の種類により、また病変の種類により、血液中に遊出する酵素の種類と量が異なりますので、病変の部位と程度を推定することが可能となります。また、直接患部の組織の酵素を測定したりしても診断されます。

病院などで血液検査を受けた場合、GOT、GPT、ALP、CHE(英字記号は各酵素の略号)は肝臓機能を、GOTは心臓障害を、ACPは癌の生成を、CKは筋肉の病変を知ることが出来ます。しかし、詳しい内容の説明もなく、何を診断しているのか知らないままというのが実情でしょう。



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

じゃこなす

材料 4人分

なす	6個
ちりめんじゃこ	20g
しょう油	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ1/2
赤唐辛子	1本
実山椒	適宜

軽く炒ったじゃこと実山椒の黄金コンビが、なすを美味しく演出。シンプルだけど技ありの一品、辛さの加減はお好みで!!

作り方

- ① なすはへたを切り落とし、縦半分に切って皮目に斜めに切込みを入れながら3つに切って水にさらす。
- ② じゃこは焦がさないようから炒りする。
- ③ じゃこと水1/2カップをあわせて煮立て、しょう油、酒、みりん、赤唐辛子を加える。
- ④ ①を加え、煮立ったら火を弱めて実山椒を入れ、5～6分煮合わせる。
- ⑤ 煮汁につけたまま冷まして味を染み込ませると出来上がり。

生命をいただきありがとう

佐世保市 富重 玲子さん

平成十一年十一月十二日に、突然体が動かなくなりタクシ

ーでお客様推薦の医院へ。先生は「大変な病気です。きつかったでしょう。よくここまで辛抱したね」と、とても優しく労わってください、その場で救急車に乗り佐世保総合病院へ。成人T型白血病と診断されました。その日から七ヶ月間が私の入院生活となりました。その時、私には自分の病名は知らされていませんでしたが、何となく解かっていました。

しかし、まさか自分が「一年以内の命」だと言われていたなんて思いませんでした、先生から「三ヶ月位の入院です」と言われて素直に喜んでおりました。白血病の治療は口では言えないくらい辛いものでした。抗がん剤の注射も二クールすると体力が無く次の注射ができず、三ヶ月過ぎてても退院できません。あと残り四クール……。その時、自分では「死ぬのかな」と、自分の命がこのまま駄目になるのかと思ひ、毎日自殺したいと考え

るようになりました。病棟の若い方が数人亡くなり、「絶対病気に負けない、絶対退院するぞ」と言う思いが強くなりました。

それから、辛い毎日でした。「生きるぞ」と言う自分との戦いでもありました。七ヶ月の間に百本近い注射との戦いで、何度もくじけそうになる自分でしたが、「苦しいのは自分だけではない。家族を始め、同じ病気の人も同じ目にあっているんだ」と言い聞かせ、そしてこの辛さは自分で良かった、母や妹だったら、可哀想で自分は耐えられないだろうと思ひ頑張ってきました。

闘病生活をしていて大きな、大きな、ご褒美を頂きました。それは、十年ほど前から耳が聞こえ難くなり、難聴に悩んでいたのです。お客様との会話にも不自由しておりましたが、ある朝起きると、病室がとても騒がしいのに驚き「今日はとても騒々しいけど、どうしたの」と、隣のベッドの人に尋ねました。なんと難聴がすっかり治って

いたのです。大きな病気をして頂いたご褒美にととても感謝しています。

昨年平成十二年六月に退院できました。四十六kgあった体重が、三十八kgになり、自分のからだ全体、頭髪も、眉毛、まつげ、全部抜けている自分を鏡に映した時、宇宙人のような自分を情けなく思ひ、退院の翌日より少しずつ動いて回り体力もつけました。でも、体重が一kgも増えなく、食事もいけずいたところ、昨年の十一月に妹が、元氣満まん堂のAセットを持ち帰り、私にもその日の夜に飲ませてくれました。

左のわき腹がいつも痛んでいたのが、一回目飲んだだけで少し楽になり、すぐに注文して飲み始めましたら、食事が入るようになり、ひと月に一kgずつ体重も増え、現在四十六kgになりました。体調もよく、二週に一回の通院で、一週はまだ抗癌剤を飲んでいますが副作用もほとんど無くなり、先生から、「あまり肥らないで下さい」と

言われるまでになりました。左の腕より二週間に一回採血しています。満まん堂のAセットを飲むまでは、血液がドロドロで、一回に三本採るのですが、とても時間がかかっていました。しかし今は、同じ所でいつもすぐ採れて、看護婦さんから、「血液元氣ね」と言われるまでになり、採血も苦に不再なくなりました。血圧も普通になり、この夏も疲れ知らずで動き回っております。

私が元氣になる姿を見て、妹が元氣満まん堂のセットを自信を持って他の人にも勧めています。私も満まん堂様のおかげで元氣を頂き毎日感謝致しております。

早く回復して同じ病気で苦しんでいる方々に勇気を与えたいと思っております。生命をいただき本当にありがとうございます。



自然の循環と波動

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

三、梅花香從嚴冬來

今回は、「自然の循環と波動」というテーマで落地生根、落葉帰根花無心招蝶、蝶無心尋花ということ为例にとって自然の摂理と命の波動について書かせていただきました。(1)の出典は失念しましたが、中国の古典から、(2)は良寛さんの詩からです。今回はその(3)に当たります。

春を待って咲く梅のあのかぐわしい香りは、厳しい冬の中からやってくる。1985年、中国山東省済南市(山東省の省都)の大学で、日本語を教えていた頃、学生から教わった言葉です。今は、中国もずいぶん豊かになりましたが、その頃の中国は、やっと改革、解放が始まったばかりで、学生の生活もつつましく、質素でした。それでも学習意欲は旺盛で、授業が終わると教卓の周りは、質問をする学生でいっぱいでした。

夜、学生は教室に集まって学習するのですが、冬になると摂氏-10℃を超える夜が続き、暖房のない教室は寒いというより、心臓が凍るような冷たさです。そういう環境で、学生は懸命に学習するのです。ちょうどその頃、一人の学生から、この言葉を教えてもらいました。辛いことや苦しいこと、それを乗り越えてこそ豊かな未来が開けてくる、夢は実現するのだ、というようなことだったろうと思います。

日本に帰ってきて、学生に国語を教えることになりましたが、豊かな環境で生活し、学習する日本の学生との落差に、暗澹(あんたん)たる思いでした。今は教職を離れて別な道を歩いていますが、今でも時折、凍るような教室の風景が「梅花香從嚴冬來」という言葉とともに脳裏に浮かんで消えていきます。

果たして、彼らや彼女らは豊かな夢が実現したのだろうか。私の知るところでは、大方それぞれの分野で活躍しています。

現在、私の立場は夢を実現するのに、努力や苦勞はいらない、むしろ邪魔であって、それを想うだけでよい、と思っているのですが、重要なことは、想えばそのように動いていくということです。その動いていく姿が、他人から見ると、努力しているように見える、苦勞しているように見えるかもしれませんが、本人には、そのような意識はなく、ただ想うだけなのです。その想いが強ければ強いほど、その前の壁や冬の寒さは、打ち消されていくのであろうと思っています。それは辛さとか、努力とかとは無縁の至福の世界かもしれません。

あの凍るような教室の寒さも、香しい梅の香りを味わう序曲だとすれば、あのころの中国の学生達にとって、なんということはない寒さだったに違いありません。むしろ、豊かな環境で、何不自由なく生きているように見えた日本人、日本の若者達に、この寒さを乗り越えるだけの強い想いがあるかどうかです。



認知の原理 7

「疲れたんだね。よしよし」

私は彼女を抱き上げました。

すると両腕で私の首を巻き、両

足で私の胸を巻き、私にしがみつ

いてきました。

「よしよし、よしよし、よく頑張

ったな、えらい、えらい。歩けるよ

うになるよ。よしよし」

そう云いながら、私は彼女を抱

いて吹き抜けの周囲をゆっくり

歩きました。

何回か回った後ベランダに出

ました。

真つ青な空に真つ白な雲が浮

かんでいます。

「ネットケル！真つ白な雲が浮か

んでいるよ。ネットケルの心よう

に綺麗だよ。歩けるようになるよ。

きつと歩けるようになるよ」

ネットケルは強く私に抱きつい

てきました。

その瞬間です、彼女が愛おしく

てたまらなくなりました。

すると突如、私の目から涙があ

ふれ嗚咽が止まらなくなりました。

嗚咽のまま話しかけていました。

「ネットケルはいい子だ、いい子だ、

歩けるようになるよ、きつと歩け

るようになるよ」

日本語が分かるわけがありません。

ん。

しかし彼女はもつと強く抱きつ

いてきました。

私はもつと強く抱きました。

嗚咽が止まりません。何故か判

りません。

時間が過ぎました。

「さあネットケル部屋に帰ろう、

そう云ってシスターのところに戻

りました。

するとシスターが「ネクスト、

ブリーズ」と云って又盲目の女児

を私に預けました。

名前は「レッツミー」です。

私はネットケルの経験で要領が分

かりましたから、同じように始め

ました。

そのうちに同じように彼女も座

り込んでしまいました。

又同じように彼女を抱き上げ周

囲を回り、又ベランダに出ました。

するとしがみつくように思い切

り私に抱きついてきました。

その瞬間です。

愛おしさがこみ上げてきて、私

の目から涙があふれました。

……全く同じ体験が二回です。

……理論もいらない、言葉も

いらない、ただただ感じ合うだけ

の心と心の温もりです。

理詰め私の人生の中でこんな

事があつただろうか。

果たして理詰めで何を得たのだ

ろうか。

……世話をしたはずが、こつ

ちの心が癒されたとは一体どうい

うことか。

……心の障害者は自分では

ないか！そう教えられた思いで

した。

マザーハウスは実に不思議なと

ころです。



EUC総合研究所
右田 耕士氏

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

高品質紹介

「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。

Aセット

合計 12,000円
(消費税・送料別途)



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



おなかいきいき健康クラブを発足

会員の皆様が、お試しセットを周りの方にお届けしやすくするために、おなかいきいき健康クラブを発足致しました。ベーシックAセット・Bセットの愛用体験をお伝えして頂く時に、より具体的にお試しセットをご利用頂くことが、入会への動機となると思います。

●おなかいきいき健康クラブの目的

心の想いと腸内細菌や微量元素の働きをテーマに、思い通りにならないストレス等を「おかげさま」と感謝の発想へ転換し、プラス思考の効用を学び、元気なおなかづくりと自然治癒力の向上を目的とします。

●運営

本部事務局の業務

1・情報誌の発行、会員相互の情報伝達

地域活動の推進

1・各地でふれあい会、セミナーの開催

●年会費 3,000円

●会員の特典

1. 毎月の健康情報をお届けします。
 2. 入会時、おなかに役立つおなかいきいき健康法ベーシックセット、お試しサイズ2セット10日分(4000円)プレゼント。
 3. おなかいきいき健康クラブの会員様が、元気満まん堂への入会をご希望される場合は、入会金は免除されます。
- ★入退会は自由です。
★元気満まん堂会員様は、自動的におなかいきいき健康クラブの会員となり会費不要です。

●お試しセットにアンケート用紙が入ります。是非、アンケート調査にご協力の依頼とアンケートの回収をお願い致します。



セミナーの
お知らせ

■11月元気満まん堂心のセミナー

日時/11月11日(日) 13:00開場 13:30開演

講師/山口 隆一先生「心と健康」ガンも心の病気
佐々木俊雄先生「ミネラルのお話」

場所/天神クリスタルビル(3階Bホール) 福岡市中央区天神4丁目6-7

参加費無料 *ゲスト大歓迎です。ご家族、お友達も一緒に是非ご参加ください。

■10月元気満まん堂心のセミナー 「ふれあいつどいの会」を開催

日時/10月6(土)~8日(月)

場所/広島 自照庵にて「ふれあいつどいの会」を行います。

秋の味覚を探索し、自然の中で思いっきり楽しい一時をご一緒にしませんか?

■元気満まん堂 静岡セミナー開催

日時/10月20日(土) 18:00~21:00

講師/吉住 明海住職「正気 元気 盛気について」

場所/三島文化会館 第1会議室

交通/JR東海三島駅南口より徒歩3分、お車の方は会館に駐車場がありませんので三島駅駐車場にお止め下さい。

参加費無料

連絡先/090-5614-4350

元気満まん堂 静岡 担当・石井まで

お近くのかたは、お友達と一緒に是非ご参加下さい。お待ちしております。

★お申込み、お問い合わせ先/元気満まん堂 TEL092-674-4545 FAX092-661-1051



新情報

- 会員専用ページのボーナス・ポイント情報のアクセス料が9月1日より(当分の間)無料になります。尚、会員IDとパスワードが必要となりますので、パスワードをお知りになりたい場合はご連絡ください。郵便にてお知らせいたします。
- エコセットのご案内/会員の皆様のご要望により、エコセット(Aセット及びBセットの詰め替え用)が出来ました。エコセットをご希望の方は、電話又はFAXでお知らせ下さい。エコセットについているシール6枚を集めて元気満まん堂へ送ると、なんと2000円がもらえます。ご応募をお待ちしております。
- キャンペーン終了のお知らせ/9月10日をもって、特別キャンペーンを終了させていただきます。皆様ご協力ありがとうございました。また、10月のハワイ旅行は、参加希望者が少人数のため中止になりました。今から楽しいイベントをたくさん作っていきますので、皆さん一緒に楽しみましょう。



お問い合わせ

■編集後記

自照庵所有のマツタケが取れる山があると聞いてはいたが、探しに行こうと思うだけで実行しなかつた。しかし、今年は私の意志に火がついた。自照庵の近所のおばちゃんに、「お宅の山は美味しいマツタケがたくさん取れるそうよ」と、教えていただいたのだ。その美味しいマツタケを、今年こそは、口に入れるぞと冒険に舞を舞らせ、マツタケの大収穫を願い、自照庵マツタケ取り放置大ツアーを開催するのであります。思いは力、皆でマツタケに埋もれるところをイメージしつづー(真)

みんなの健康応援団

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

URL...<http://manmam.co.jp/>

表紙・イラスト
藤田院住職 吉住明海

元気満まん堂

おなかいきいき