

# No.161 腸内快観板 12 2013年 Dec.

発行所/おなかいきい健康クラブ  
福岡市東区松香台1丁目2番1号  
TEL. 092-674-4545  
FAX. 092-661-1051



## 私の健康法

元気満まん堂 箕浦将昭

朝晩めつきりと冷え込み、風邪・インフルエンザが話題となる季節になりました。会員の皆様には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。私がひく前は、必ずその予兆があります。人によって様々だと思いますが、私の体験からお話ししますと、いくら疲れていても、疲労感だけで元気滿まん堂の商品を貰うことがあります。

風邪をひく前は、必ずその予兆があります。人によって様々だと思いますが、私の体験からお話ししますと、いくら疲れていても、疲労感だけで元気満まん堂の商品を貰うことがあります。さて、その手当とはどんなことかご紹介しましょう。まずその名の通り、自分の手をよくこすり、温めてから冷たくなっているお腹にそつと当て、お腹を温めます。これを何度も繰り返していくうちに、お腹が温かくなりはじめてくると大丈夫です。まさしく手当法です。

次に食事や飲み物は当然温かいものを、ゆっくりよく噛んで食べます。最後にお腹に力を入れ、嫌な氣を外に弾き飛ばす、私流のおまじないをします。これで風邪をひき寄せずに済みます。5年前に大病で手術を体験していることは素直に何でも挑戦しています。食事、嘔吐の方もその一つです。

我社のサプリメントも病と元に戻りますが、疲労感にお腹が冷えるのを感じた時は、次の日には寒気をもよおし、気管支に異常を感じます。お腹の冷え進みます。すぐお腹の冷えじ、咳が出るパターンへと状に進まず、難を逃れる事をよく経験します。

さて、その手当とはどんなことかご紹介しましょう。まずその名の通り、自分の手をよくこすり、温めてから冷たくなっているお腹にそつと当て、お腹を温めます。これを何度も繰り返していくうちに、お腹が温かくなりはじめてくると大丈夫です。まさしく手当法です。

次に食事や飲み物は当然温かいものを、ゆっくりよく噛んで食べます。最後にお腹に力を入れ、嫌な氣を外に弾き飛ばす、私流のおまじないをします。これで風邪をひき寄せずに済みます。5年前に大病で手術を体験していることは素直に何でも挑戦しています。食事、嘔吐の方もその一つです。

便秘が続くとか、下痢が続くななど、腸の発酵がうまくいくなど、腸の機能を維持するには腸の働きが90%、次に血液8%最後に脳が2%だとのお話を妙に納得しました。

また、「腸寿は長寿だ」と健康を維持するには腸が大事、健康の便りは大きな便り（大便）硬さよし、香りよし、量はバナナの大きさ二本程度で、気持ちよく毎日排便できると理想と結ばれました。

敏感な腸はストレスにも敏感に反応します。ストレスがかかる前など、大きな深呼吸をするのもひとつでしょう。私のような小心者は、人前でお話しする時とか、緊張する場に臨む前などには、若い時から般若心経を三巻あげたり、瞑想に取り組んだりしました。

いずれにしてもストレスが胃腸に及ぼす影響は非常に大きく、胃腸は心の鏡とも言われています。心配も過ぎるとその通りの事が起こります。

今日一日をとにかく明るく、朗らかに過ごせるように努め、将来に夢を持ち、気楽に暮らしたいと思うこの頃です。

年の瀬は何かと忙しくなります。会員の皆様もどうぞお風邪を召しませぬよう、十分お気をつけられてご活躍ください。

## 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

##### 気持ちのいいお腹になった

静岡県 T. K様 女性

毎日Aセットを、一日2回に分けて飲んでいます。食後ですから、飲み忘れる事もなく、旅行や泊まりの時も宿泊数だけ小分けにして持っています。飲み始める前は便秘と下痢の繰り返しだったが、私の場合は飲みはじめて5日くらいから自然に腸が正常になってきた感じがしました。

というのは、まず、下痢がない事です。下痢は便秘よりも怖いんです。いつ下痢になるかわからなくて外出するのがおっくうでした。今では本当に毎日快調です。お腹がスッキリするってこんなに気持ちのいいことだったんだなあと改めて思いなおしました。

単身赴任の夫にも栄養のバランスが崩れないように郵送してもらっています。彼も仕事に行く前にスッキリできるようになって快適だと言っています。

健康の要は腸だとよく言われます。

そういう本もたくさん読みました。元気満まん堂の商品が一番私にはいいようです。これからもずっと続けていくつもりです。



### 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。

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、粗品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

先日、乗馬クラブにポニーが来ました！名前はメイちゃん。とっても可愛くておとなしくて、子供たちに大人気！見てるだけで心が癒されます！ぜひ、皆様も近くに来たらお立ち寄りください！  
〒820-0711住所：福岡県飯塚市山口1372-1

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/



笑って長生きシリーズ②  
\*\*笑いのツボは人によって違う\*\*

何を面白いと思うかは人によって違います。100人全員を笑わせることはできません。同じところで笑えるというのは感性が近いということです。

これから結婚を考えている人にアドバイスの一つとして、寄席と一緒に行ってみるといいそうです。一人だけが笑っているとしたらどうでしょうか。そんな人と何十年も一緒に暮らせますか？それがわかるのが寄席なんですね。

これはあくまでも結婚の一つの判断基準になるかどうかわかりませんが、寄席に行ってみることが新しい価値観の相違を見分ける簡単な一つの方法かもしれませんね。

ところで、人の体内では毎日5000個のガン細胞が発生しています。それがすべて表に出たら長生きできません。健康でいられるのは発生したガン細胞やっつけてくれる武器を持っているからなんです。

その一つがNK細胞です。このNK細胞を活性化するにはわずか5分間笑うことでのいいそうです。注射による活性化には3日もかかり、しかも費用もかかります。大いに笑って健康長寿を目指しましょう。



## 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

## 定命・じゆみよう・定められた寿命



師走というだけで、気忙しくなつてくる。

年齢を重ねてゆくと、『喪中ハガキ』の枚数が増えてゆく。

親や兄弟を亡くし、子供が親より先に逝ったなど、哀しい知らせもある。。

喪中ハガキは、三親等くらいの関係で出されるものだが、ペントも家族同様だったから、

愛猫・愛犬が亡くなりまして・・・それで喪中ハガキか？

一休さんは、6歳で京都の安国寺の小僧になつた。

一休さんが一人で留守番をしているところへ、老婆がやつてきた。

布に包んだ小鳥の死骸を広げて、飼っていた小鳥が今朝死んでしまつたから、

ご供養をと頼まれたのである。

一休さんは、小鳥の死骸を本堂の前に置いて、

「人間わずかに五十年、汝、小鳥の分際で四十から（シジュウガラ）とは、

生き過ぎじや・・。」そして、「喝」と一喝して終えた。

あんまり簡単に済ませられたので、老婆は住職に訴えた。

あの小僧はとんでもないヤツだと・・・。

ところが、住職は、大いに喜び、一休の才智を褒めたのである。

命とは、それぞれ頂いた分だけ生きるもの、これを『定命』と言う。

頂いた分だけ、キチンと生き切る事が生まれてきたという役目なのだ。

死ぬまで生きているのだから、日々を大事に生きてゆかねばと、その命とは頂いたものならば、いつかはお返しする日が来る。その日まで、どんな命も大切にしなければならぬと、届いた喪中ハガキを見ながら思つた。

合掌

商品紹介

## 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

納豆菌加工食品

合計12,600円  
(本体12,000円)

## 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

## 長寿雑学

151

## 第四章 体温を上げる

## 食事と生活習慣

内臓が冷えると消化吸収が悪くなり、体全体の免疫力も低下します。

もう一つの基本は【よく噛む】事です。噛むことのメリットは【インスリ

ンの分泌を抑制する】【重要なホルモ

ンの分泌】【消化酵素の分泌】にあり

ます。

血糖値が高い状態が続くと、血管は

炎症を起こし、動脈硬化が促進される

た血糖値を正常に戻すために、細胞に

糖が押し付けられるが、押し付けられ

た糖を使い切れなくなると、余剰分は

脂肪として蓄える事になるのです。

よく噛むことは【ヒスタミン】【レ

チニン】というホルモンが分泌され、

満腹中枢を刺激し、満腹感をもたらす

とともに基礎代謝を上げる働きを持

います。

さらには発がん性物質の毒性を低下さ

せる働きがある【ペルオキシダーゼ】

脳の海馬の機能を高める【コレシスト

キニン】を分泌します。

つまり、良く噛むことは単に消化吸

収を助けるだけでなく、老化を遅ら

せ、肥満を防ぎ、脾臓を守り、脳を活

性化させ、ガンまでも予防することが

出来る素晴らしい健康法なのです。

## G I 値の例

白米81、玄米55、うどん85、そば

54、

野菜類は低いが例外として、に

んじん80、かぼちゃ65など高い物も

ある。G I 値の高い食べ物は、基本

的に糖質の多いものです。

抗酸化力を高めるためにはいろいろ

な色の野菜を数多く摂ることがお勧

めです。

緑黄色野菜の抗酸化力の正体は【フ

アイトケミカル】です。

一日に最低五種類、色の異なる野菜を

摂るようにしてください。【アスタキ

サンチン】を多く含む、サーモンや甘

えび等も抗酸化力が強い食品です。

フルーツにはビタミンの外に多くの抗

酸化物質が含まれています。

ストレス軽減に【ギヤバ】を含むトマ

トは絶大な効果があります。副腎疲労

症候群や更年期障害に対しても効果が

見られます。もう一つは成長ホルモン

の分泌促進効果です。

フルーツにはビタミンの外に多くの抗

酸化物質が含まれています。

ストレス軽減に【ギヤバ】を含むトマ

トは絶大な効果があります。副腎疲労

症候群や更年期障害に対しても効果が