

[明海和尚静岡講演]

10月20日 秋のお話会 元気満まん堂セミナー in静岡

しかし、物事を前向きに捉える人は眉毛と眉毛が離れ、優しい顔になります。皆さんも、眉毛と眉毛の間は広げて下さいね」と、ジェスチャーを交えて面白おかしく話され、一時間が瞬く間に過ぎました。

「言葉は言の葉と言つて魂があり、人を勇気づけもし傷つけもする」というお話をご自分の体験を交えてお話下さいました。また、「人はいつも笑顔で前向きを考えが大切で、後向きに物事を考える癖のある人は眉毛と眉毛が寄り添い、難しい顔になります」。

吉住 明海和尚



●今回のカメラマンは、はるかちゃん。今度は私が和尚とはいチーズ！

石井 美花

秋のお話会に出席して



●心の中から元気が出てくるような幸せな気持ち、笑顔が自然と出てくるような、自分に自信がついたような気持ちになりました。

鈴木 都央子

●温かい穏やかな空気をたくさん吸って、頑張らなくてもパワーいっぱいという気分になるお話でした。

岡田 一恵

●今回のお話は自分にとって良い刺激となりました。和尚が顔を振るたびに揺れるアゴを見て、とりこになり触らせてもらい、その触り心地の良さに手が震えました。

遠藤 直

●私は「気」は心のはたらき、心もち、自分の心の中から生まれるもの」と感じました。元気満まん堂静岡も「気」のご縁を大事にしていきたいと思います。

久保田 朱美

●静岡に飛んだ「秋のお話会」。明海和尚や、元気満まん堂、そして皆様方のお力を借り楽しく開催できました事、心から感謝しております。最初は何人集めるのかと、今までのネットワークの意識で盛りだくさんと考えましたが、お話会のお誘いに思いをたくし皆の心が一つに。皆の思いが届き、63名という方々にお会いすることができました。次回1月26日「ひとりとひとり」がつながる「わ」が、またひとつ大きくなるよう心を合わせて「元気満まん堂静岡」が動き始めています。ありがとうございます。

石井 美和子



遠藤 直(右)
石井 美和子(中央)
久保田 朱美(左)



●「秋のお話会」とても心地よく時を過ごさせて頂きました。ありがとうございました。

鈴木 豊光・順子

おながい健康法

自律神経の中には交感神経と、副交感神経とがあります。餌を獲るとき、の行動、興奮状態などを掌るのが交感神経で、食べたものを消化し腸を動かすなどを掌るのが副交感神経です。我々は、交感神経と副交感神経とのシーソーゲームで生活しています。この交感神経と、副交感神経のバランスが崩れた状態が続いたときに、何らかの病気になるります。

ストレスの多い現代人はストレスに強い胃腸を保つことが大切です。私たちの胃腸は植物の根と同じ働きをしています。ストレスや過労などは交感神経優位の働きであり、副交感神経が掌る消化力が低下し腸内環境も悪くなります。その結果血液も汚れ、心筋梗塞、脳血栓、ガンなどの危険が増えていきます。根っこ(腸)が強くしっかりと立っていれば、ストレスや過労などにもめげず、交感神経と副交感神経のバランスはすぐに正常に戻ります。弱い根っこはいろいろな病気の原因につながります。どんなに強い風雨が吹き流れても倒れない丈夫な根っこを作ることが、大きなキーワードになります。

株式会社健将ライフ代表取締役
箕浦 将昭 (あきのまさあき)

細菌雑学考

10

生体にとって必要不可欠なミネラルが不足するからといって、安易に製剤に頼ることは危険です。なぜならば、ミネラルバランスというものを考慮した製剤が見られないからです。カルシウム製剤を見ても、ビタミンとの組み合わせの単体商品です。カルシウム(Ca)は、リン(P)とマグネシウム(Mg)とのミネラルバランスが、P : Ca : Mg = 4 : 2 : 1以下が望ましいとされています。特に心疾患等の成人病予防の場合、マグネシウムが多いほうが予防効果が高いと言われていますので、カルシウム製剤の服用は危険になります。心臓にはワインが良いと言われますが、ミネラルバランスを見るとCaが42、62mgに対しMgは39、66mgとマグネシウムが多い飲み物だからです。ビールはCaが7、28mgに対しMgが48、66mgとマグネシウムが多いので、牛乳などカルシウムを多く摂取した時のバランス剤として良さそうです。

また、過剰症のことも考えねばなりません。神経に関する症状などで、マグネシウム製剤を連用すると、高マグネシウム血症を起し排尿障害、倦怠感、運動失調、悪心、嘔吐、能力低下、筋硬直など低マグネシウム血症と共通する症状が現れ、呼吸麻痺、除脈になり心停止をきたすと言われ、不足のときと同じ症状というところに恐ろしさを感じます。

命まで失う過剰症に鉄があります。本来、人の体内鉄量は腸管吸収によって生理的範囲に保たれ、鉄不足の時は吸収率が増し、鉄過剰の時には減少して調節する仕組みになっています。ですが、あまりにも過剰に供給されると、需要供給のバランスを無視して過度な吸収が起こり、後天的原因のみで鉄過剰症を起こしてしまいます。遺伝的に生理調節が出来ない人が、世界中で3.8～6.9%は存在することですが、その中に後天的原因の人が含まれているかも知れません。貧血等に鉄製剤も良く利用されますが、連用して過剰症にならないよう注意しなければなりません。鉄過剰症になると青色色素沈着、糖尿病、肝腫大、肝臓・脾臓の機能不全、関節障害、心臓障害など、発症すると治療が困難なものも多く、致死的経過をたどることになります。

鉄製剤等も医師の指導の下に一定期間使用するに留め、安易な服用は慎まねばなりません。売薬などで自分勝手に補給する成分ではありません。

鉄過剰はニッケル、ヒ素過剰はセレンや硫酸塩、カドミウム過剰は亜鉛、モリブデン過剰は銅によって症状を軽減することは出来ません。

しかし、バランスが狂い、その分が不足するという結果を招くのですから、始めからバランスのとれたミネラルを摂取することが大切ですと言えます。やはり自然の物及びその加工食品から摂取すべきでしょう。

注：動物実験の推定値を念む

	鉄	銅	ヨウ素	亜鉛	マンガン	セレン	クロム	バクテリウム	フッ素	ヒ素
所要量(1日)	10~20mg	2~3mg	0.15mg	10~15mg	2.5~5mg	0.05~0.2mg	0.05~0.2mg	<4.5mg	1.5~4mg	0.1~0.2mg
過剰性	200mg	20mg	2mg	>240mg	80mg	6~8mg	>40mg	18mg	16mg	20mg

漢まん堂学術顧問 佐々木 俊雄氏

漢まん堂学術顧問 佐々木 俊雄氏

注：動物実験の推定値を念む

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

梅しそいわし

材料 4人分

いわし……………小20匹
梅干……………2個
大葉……………10枚

*煮汁
酒……………2カップ
しょう油……………50cc
みりん……………大さじ2

作り方

- ① いわしは頭を切り落として内臓を取り、海水程度の塩水で洗い、ペーパーで水気をふく。
- ② 大葉はせん切りにする。煮汁の材料はよく混ぜ合わせておく。
- ③ 梅干と共にいわしをなべに放射状に並べ、ひたひたよりも少し多めに煮汁を注ぐ。
- ④ 落としフタをして強火にかけ、煮立ったら弱火にして煮汁がほとんどなくなるまで約10分間煮詰める。
- ⑤ 残った煮汁の汁気を切って全体に大葉をまぶす。オープン用シートを敷いた天板に並べ、オープントースターで表面がからからになるまで焼く。
- ⑥ 盛りつけて梅干を添える。

おなかいきいき健康クラブ会長あいさつ 西村慶捷

飽食の時代、我が国の食糧の輸入量は膨大なものである。肉・マグロ・えび…を喰いすぎてツケが廻って成人病が生活習慣病と名前を変えた。子供の糖尿病が増えている。マック65円、牛丼280円、定食450円。原価(根っこ。質)ナンボ!

草食動物である牛が、狂牛病になった。パンダは竹、コアラはユーカリである。骨や肉を与えなくても、体内で立派な骨を作っている。太陽の光と土の成分をしつかり摂取した植物が生命を支えている。われわれも地球を食していると言っても過言ではない。

この三次元は、宇宙、太陽系、生態系、肉体も微妙なバランスで成り立っている。いろいろな現象は、その作用と想われる。意識、想念の世界をも例外ではない。ゆらぎ、カオス、精緻で精妙な動きでバランスを保ち、常に動いている。見える世界も見えない世界も。

情報を氾濫している昨今、根本や原因を見つけるのが難しくなっている。去る十月七日出雲大社で三本束ねた巨大な柱の根元を見ることが出来た。根元が見えると全体が見えてくる。四十数メートルの高さの神殿があったらしい。

幸福とは何だろうと考えたとき、十人に聞いたら十通りの答えが出てきて当たり前である。その根っこはと問うたとき、健康と返ってくるのではなからうか。「健全な体に、健全な精神が宿る」からして、心の健康をも立て直す。

体の健康の根っこは、どう考えてもおなかである。食べたものが血となり肉となる。食べ物の根っこはと言えば、体の構成元素ミネラルをバランスよく含んだものとなる。ところが外食、インスタント、レトルト食品などに頼る昨今。また食材も本来の力があるかと言えは…ない!と断言できる。そこにおなかいきいき健康クラブの発足の由縁がある。

共生し、係わり合い、循環の中で生かされている生命、一人と一人のつながりの中で経験し、体験し、意識をもって知恵へと昇華させ、生かされている生命の認識が「自然との遊び」と言う楽しみの中から出来ればと思っております。いらぬお世話と言われぬように力を抜いて、気付きを与え合いましょ。これからの

時代は、自身の気付きがキーワードです。温かい和やかな風、ただあるだけで魅せられる私が出来たらいいですね。仲良くやりましょ。

快腸挨拶おわり!

元気満まん堂会員さんコラム

まあむ kokoro のひとりごと だい さんかい なみだ

まあむの すみかの 銀杏の木 きらきらひかる 陽を浴びて 葉っぱも そろそろ ころもがえ。ポツリポツリと 天からの 一息 ついてと 雨が ふる。ほこりが 落ちて すっきり きれい。葉っぱも いきいき うれしそう! 突然 激しく ふりつける 渦巻く風を ともなって 大きな雨も やってくる。葉っぱも 枝も ちぎれそう それでも銀杏は そこに立つ。いつものように そこにある。

あなたの こころの 泉から あふれる なみだは どんな こころもち?

あたたか潤は しあわせなみだ、こころの 泉が おだやかに やさしく やさしく 光ってる。つめたい涙は 哀しみなみだ、こころの 泉が 凍りつく。だけど きれいになるよ。大丈夫! ピューアな 光に かわるはず。泣きたい時は 泣いていい、泣けない人は泣ける場所 見つけて 流して きれいにしましょう。あなたの こころの 泉の中を。溢れ出せたら きれいな水が わくわく ふつつつ わきあがる。だけど これで 終わった訳じゃない。聞いて 見ましょう あなたの 中のもう一人のあなたに なぜ 涙が溢れたの? あなたは どうしたいの? 答えがあっても 無くても そう これでおしまい。もうおしまい、だから 振り向かない 新しい 日が 始まるの。新しい 光が 輝きはじめる。あなたの 中のもう一人のあなたの中に・・・近づくよ そこにあるだけ銀杏のこころ。



自然の循環と波動

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

五、寒来暑往 秋收冬蔵 (千字文)

―内なる自然の構築へ―

肌寒さと共に夏の暑さは去つてゆき、秋には農作物を収穫し、冬には蔵に保存する。そのくりかえし、人間は大昔からこのように営々と同じことをして暮らしてきたのです。その間、収穫量を上げるための工夫とか、保存するための工夫とか、いろいろしてきたのは確かですが、「春には耕し、夏には草取り、秋には収め、冬には蔵にす。」(荀子) 一年は変わりません。自然の循環と共に生きる人間の基本の姿がここにあります。

私はここで、現在の農業のあり方や、農作物の化学成分による汚染等を述べるつもりはありません。また、昔のような、人間の原初的な生活をとりもどそう、などというつもりもありません。私が言いたいのはあくまでも人間本来のありようです。宇宙や地球規模から考える自然と、人間の内なる自然との乖離の問題です。

アメリカでのテロに端を発した世界全体の政治・経済・宗教・思想の揺らぎ、連日報道される少女誘拐や殺人、それに類似する事件、不況報道等、今まで映像として理解していたことが、すべての人々の周辺で日常的に起こり始めています。人間の造りだした文明や文化、加えて人間の生そのものが問い直されようとしているのです。人間の生の何と頼りなく、危ういものであるかに気づかされ、慄然としてしまいます。見えない未来に確実な一歩を踏み出す糸口が見つけれられないまま、過ぎてゆく日常があります。

ただこれだけは、はっきりと言えそうです。現在の状況に頼るべき何も・もない、という確信です。そう深く確信して千字文の詩句を読みなおすと、宇宙や自然と共鳴して生きる人間の生のリズムが伝わってきます。自然から学び、収穫と保存という内なる自然を構築してきた先人たちに学ぶ以外に、その出口はなさそうです。

体験談

私

は、平成十三年現在五十五歳です。一年半位前頃から便秘、頭痛、肩凝りに悩まされてきました。肩凝りは特にひどく、毎週一回はマッサージに通っていました。これも女性なら皆通る道だとあきらめていました。

知り合いの方から、元氣満まん堂のミ―ティングに誘われ、今までも様々な健康食品を飲んでいましたので、余りたいた期待もなく参加しました。いろいろな方のお話を聞いたり、一番納得できたのが、腸に関するビデオでした。私たち素人でもとても分かりやすく説明もしていたので、腸をきれいにすることが、健康に繋がる、そして健康になれると感じましたので、まずAセットを飲むことにしました。

二週間たった頃から便秘がなくなり、飲み始めて八ヶ月になりますが、今では頭痛、肩凝りもなく一週間に一回のマッサージもサヨナラすることが出来ました。

元氣満まん堂のスタッフの方々にお会いできたことが、私にとってラッキーでした。

心より有り難うございました。

福岡県前原市

波多江 良子



心のみちしるべ15

認知の原理

9

2. 涙があふれて止まらない、何故か！

ベテランのドイツ人のポランティアが、背中や胸の骨の部分にこれを塗ってやりなさい」と塗り薬を私に渡してくれました。

体を横にして背中に塗り、仰向けにして胸に塗り、その繰り返しを何回もしました。

洋の東西を問わず、臨床医の多くが報告をしていること、……「死んだら一切が終わりだと思っている人間の死に様は苦しみ悶える。」

人間の魂は永遠だと思っている人間の死に様は従容と実に静かに笑みさえ浮かべて行くこと。

すると、死を待つ人々に与えることができるのは「生命は永遠である。魂は死なない。」この信念ということか。

私はさすりながら現地のポランティアを通じ、彼に質問しました。

彼の答えは「死んだら、シバの神の処に行く」と信じている。」というものでした。(シバの神とはヒンズー教の神の名です。)薬を塗り始めてしばらくすると「体が汚れていてご免なさい」と彼が微笑みました。私の手を見ると手の平が真っ黒です。それは垢でした。

ここに収容されるまでの一カ月間、風呂に入っていないので全身が垢だらけでした。

そして「胸の痛みが取れてきた。有り難う。まだ足が痛いけど」とか細かい声で云いました。それからしばらくしてでした。

閉じていた目を開けて彼が私を見ました。

その目と目が合った瞬間です。突然私の目から涙があふれて止まりません。

頬を伝わって流れる涙をふきもせず、私は彼の胸をさすり続けました。

何が起こったのか、何故突然涙があふれたのか、分かりません。

ただ涙がこみ上げてきます。この一件以来、「死を待つ人々に何を与えることが出来るか？」こうかんで彼等に接した私が恥ずかしくなりました。

いまだにあの時の彼の目の輝きが心に焼き付いています。



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

商品紹介

「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



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でお知らせください。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2000円がもらえます。ご応募をお待ちいたしております。

みかんとりんごの健康豆知識

み かの袋やスジに多く含まれるみかんの食物せんいペクチン。このペクチンは水溶性の良質なせんいで、腸の中で水分を調節し便秘を解消します。また逆に下痢を抑える効果もあり、整腸作用はバツグンです。せんいの量を比べてみると、袋ごと食べたほうが果肉だけに比べて4倍近くも多

く取れるのですよ。

また、りんごの食物せんいは、腸の中を非常にきれいにし、弱った腸を丈夫にするという働きがあるだけでなく、老化防止やガン抑制の抗酸化作用も確認されているのですよ。

伝

言

板



セミナーの
お知らせ

■元気満まん堂 静岡セミナー開催

日時/1月26日(日)18:30~21:00

開場/18:00

講師/吉住 明海住職「死に方を考える」

場所/三島文化会館 大会議室予定

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すので三島駅駐車場にお止め下さい。

参加費/無料

お近くの方は、お友達と一緒に是非ご参加ください。お待ちしております。

連絡先/090-5614-4350

元気満まん堂 静岡

担当・石井まで

■おなかいきいき健康クラブ 山歩き会からのお知らせ

日時/1月20日 7:00 健将前集合

九重の山を歩きながら、心行くまで自然と触れ合いませんか?樹木がとても綺麗ですよ。山から下りたら温泉へ!日頃の運動不足解消にもなりますよ!!お友達も一緒に、人と人との和を広げ山を歩き、感動を分かち合いましょう!参加ご希望の方は元気満まん堂までご連絡ください。(ゲスト大歓迎)

■元気満まん堂1周年記念講演会

日時/2月10日(日)13:00~

講師/新潟大学医学部免疫学教授 安保徹先生

高野山真言宗 慈明院 吉住 明海住職

場所/福岡国際ホール

会費/講演会&パーティ 4000円

講演のみ 2000円

パーティのみ 4000円

詳しくは1月号にてお知らせいたします。

★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)無料となっております。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。



お願い

弊社では、元気満まん堂の商品(Aセット又はB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セットをお送りさせていただきます。何卒、よろしくお願い致します。

■編集後記

呼吸一つで若返りが出来るって信じられますか?私は信じて試してみようと思っています。ゆっくり大地のエネルギーを足から取り込むようなイメージをしながら鼻から息を吸ってお腹にためる。そして3秒ぐらい息を止めてゆっくり口から息を吐ききる。これを1日に10回以上試してみようと思っています。しわが伸びることを願って…ウフフフ(葉)

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

表題
慈明院住職 吉住明海

元気満まん堂

090-5614-4350

0120-49-9993

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