

腸内快覧版

1 月号 No.18

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



佐々木先生
細菌の増殖過程と、ガン細胞の増殖過程を比較した結果、「誰もがガン細胞を持つている」という説は本当ではないか。また、滅菌思想は体の菌に対する抵抗力を弱くする、今の子供たちはなぜ、食中毒にかかりやすいのかなど、昔の人と現代人との菌に対する抵抗力の違い、「ちよう元気がなるときのな」が腸まで届く理由、ミネラルを薬剤で補うことの危険性、ミネラルの欠乏症より過剰症が危険である、などのお話をさせていただきました。

11月11日(日)
「心のセミナー」が
天神クリスタルビルで
開催されました。



■山口先生

ガンになりやすい4つの性格

- 一 抑圧型/自分の本心には忠実でなく、頼まれると断りきれない人。
- 二 自己閉鎖型/自分さえ黙っていれば、そのうち解決されるかも知れないと思ってしまう人。
- 三 現実悲嘆絶望方/悲しみ嘆くタイプ、いつも心配している人。
- 四 親との断絶/母親に捨てられ、父親に殴られて過ごした人。



■佐々木先生

ガンになりやすい性格などを説明頂き、少しはいいかげん性格が悪いぐらいが、ガンになり難いよと笑っておっしゃられていました。また健康と今からの人生の方向性など、出席者全員の脈を見ながら一人一人に具体的なアドバイスをして下さいました。



元気満まん堂2002年年間スケジュール

1	月20日	山歩き 九重 (おなかいきいき健康クラブ)
	26日	IN 静岡 心のセミナー
2	月10日	元気満まん堂 一周年記念講演会
	24日	山歩き 難所の滝で すき焼きパーティー (おなかいきいき健康クラブ)
4	月7日	心のセミナー
5	月3.4.5.6日	広島ふれあい会
7	月7日	心のセミナー
9	月1日	心のセミナー
10	月12.13.14日	広島ふれあい会
11	月10日	心のセミナー
	23.24日	忘年会
12	月23日	もちつき大会

おなかいきいき健康法

現代の医療は病気そのものを問題にして、病気の原因をおろそかにしています。病気になるにはなるだけの原因があるはずなんです。

私達は「密寄せになりたい。健康でありたい」と思いつつもなかなかできない。このあたりの矛盾をどう整理していったら良いのかをよく考えていくと、やはり自分は何をなすべきかという、「この「根」この部分に焦点が合ってくるのです。

病気にしても、治療することはとても大切ですが、しかし、なぜ病気になったのかを考えなければ、同じ病気の繰り返しになります。同じ事を繰り返す言いますが、病気になるにはなるだけの原因があるはずなんです。その原因になる「根」この部分を考えなければならぬのです。この考えるといふ角度から入っていくと、これは体だけではなく自分の生き方そのものになって来るのです。自分は何がしたくて何ができるのか。どう生きていくのか。人様のお役に立つことに自分は何ができるのか。

今現在自分達が暮らしていくのに、いろいろな力が働いているわけですが、時間をかけてこれらを勉強して行くといふのが元気満まん堂の精神なのです。

我々は「人生の根」(「生命の根」)「本当の生き方の根」(「生き方」)を学んで、それを子供へ、孫へと伝えていかなければなりません。

株式会社健福ライフ代表取締役
箕浦 将昭 (あきのつとむ)

細菌雑学考 Ⅱ

アメリカにおいて、炭疽菌の汚染で大混乱が起きています。肺炎菌に感染して治療を続けても、数日間死に至っていますから恐ろしいものです。細菌は発育最適温度では20分で分裂して、2倍になることを思い出してください。

1個の細胞が10回分裂すると約0.000001ミリグラム程度になります。

さらに10回分裂すると約0.000001グラムになります。

さらに10回分裂すると約1ミリグラムになります。(累計30回分裂)

さらに10回分裂すると約1グラム。(累計40回分裂)

もう一度10回分裂すると約1キログラム。(累計50回分裂)

こう言ったほうが、何兆個になるというよりも実感として分かるかもしれません。食品等の場合は栄養分の補給がありませんので、後になるほど分裂の速度は遅くなります。ついには栄養分がなくなり増殖が停止します。この様になることはありませぬ。しかし病気の場合は栄養分の補給が続きますので、増殖が続いていきます。その増殖の速さが色々な面で我々の生活に影響して参ります。

食中毒の統計資料(1969年)を見てみます。

サルモネラ属菌	16,334人	42.2%
病原性大腸炎	12,094人	31.3%
肺炎ピブリオ	5,241人	13.6%
ウエルシュ菌	2,144人	5.5%
カンピロバクター	1,557人	4.0%
ブドウ球菌	698人	1.8%
セレウス菌	277人	0.7%
自然毒、化学物質	275人	0.7%
合計	38,620人	

このように私達の腸内に常に存在しているものが多いのです。腸内細菌の働きを活性化しておけば、善玉細菌が多ければ、少々の病気や中毒を起こす細菌を取り込んでも、その活動を押し返せます。活発に増殖することが出来なくなり、必然的に病気にもならず、また食中毒にもかからないという事になります。

納豆菌は枯草菌の一種で繁殖力が強く、栄養分を分解してビタミンや各種の酵素を多量に生み出します。そして乳酸菌が、納豆菌が分解してくれた栄養分を乳酸に変えます。乳酸は腸内を酸性にしますので、アルカリ性の環境を好むウエルシュ菌等の発育を抑制します。「ちよう元気なつときな」を飲めば、納豆菌と乳酸菌の連携プレーによって私達の体を守ってくれるのです。

細胞と細菌では増殖サイクルは異なりますが、増え方は細菌の増殖と同じです。栄養分の供給を血液に求めている癌の場

合、増殖を続け数日から数百日で倍増する95%は分裂に18〜58ヶ月、肺癌の場合

は平均で166日と言われています。臨床上に検査で発見される1グラムになるまでには、30回の分裂を要しますので、癌ができてから数十年から百年以上もかかり、発見されることなく一生を終わっている人が多いのだそうです。肺癌の場合で13〜14年かかります。しかし癌細胞が1グラムになってからは、1回の分裂毎に2倍になり、8回目で250グラム、9回目で500グラム、10回目には1キログラムになります。発見が遅れ1〜3年で手遅れとなり、治療不能のままじくなる方が多いのも、増殖が末期ほど速くなるからです。(本当は同じ速度で増殖しているのですが、見かけは速くなったように感じるので)

早期発見で命を長らえることも大切ですが、血液の循環を良くし、免疫力を高めて(キラー酵素の働きを活発にして)癌の成長を抑制する健康な身体を造ることが大切なのです。元氣満まん堂で健康な身体を造りましょう。



真ん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

いかと里芋の煮物

材料 4人分

いか……………1パイ	だし……………1カップ
片栗粉……………小さじ1	みりん……………大さじ2
里芋……………8個	柚……………お好みで
しょう油……………大さじ2	
さやいんげん……………60g	
酒……………大さじ3	

作り方

- ① いかは内臓、目、口などを取り除き、良く洗う。胴は1.5cm幅の輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。
- ② 里芋は皮をむき、大きいものは2つに切って2〜3分間ゆで、水洗いをしてぬめりを取る。
- ③ さやいんげんはスジを取り、熱湯で固めにゆでて4cm長さに切る。
- ④ なべにしょう油、酒、みりんを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら、①を加え、2〜3分間煮て取り出す。
- ⑤ ④の煮汁にだしを加え、煮立ったら②を入れ、柔らかくなるまで15分間煮る。
- ⑥ 片栗粉を小さじ2の水でとき、なべに加えてとろみをつける。いかを戻して、③を加え、煮汁をからめるようにしてさっと煮る。
- ⑦ 器に盛って、好みで柚の皮をすりおろす。

*いかを軽く煮るのがポイント

『おなかいきいき健康クラブ活動報告』

『金山 山歩き』 11月23日



福岡県と佐賀県の県境背振山系の金山（九六七m）に登りました。五歳から六八歳まで二三名の大パーティで、子供たちの元気に歩くことの必要性をつくづく考えさせられました。

下山後、明海和尚の慈明院に寄せて頂き心のこもったお抹茶とお菓子のお接待を受け、疲れた体に染み渡りました。

金山は修験の山、雷山、背振山方面から入山した修験者が出会った所。この山に登ったことには大きな意味がある、というお話を頂きました。また本堂には棺おけが置いてあり、入ってみないかと和尚が言われ十人位の人が体験されました。

和尚曰く「今回は棺おけから出られるけど次回は出られないよ」

感想はいろいろでしたけれども生まれ変わった人がいるかも？きつい登山だったというより、とても意味のある一日でした。

ちなみに：所要時間六時間
かかりすぎかな？

『忘年会にて』

11月24,25日

ビンゴゲーム！誰が一番先に当たるかな？一番にリーチが来た私だが、いつになっても景品が手に入らず…
チョットショック!! 300



『～EX～ X'mas Party』 12月1日

おなかいきいき健康クラブの若者部門ということで結成された～EX～（エグゼ）。体の健康と心の健康をモットーに、人と人との輪を広げ、ひとり一人のつながりの中から生き方を学び、遊びの中からヒントを得て実りある人生をつかもうということを決意して活動し始めました。今回のパーティーはみんなで楽しく大盛り上がり！

来年はもっとこの輪が広がりますように…。0



みんな集まって～はいチーズ！

元気まん堂会員さんコラム

まあむ kokoro のひとりごと

だい よんかい なみだ

ひらひらひらりと舞い落ちる 銀杏並木の葉っぱ達。季節はめぐり見せてくれるよ 見えてくる まんまの姿の銀杏の木。幾重に重なる枝々が 作り出してる美しさ のびのびしっかり美しい。 地中にのびる根っこの上に 年輪重ねた幹をもち まんまの姿の銀杏の木。 やさしく光るお月様 映し出されて静かに立つよ。まあむの 大好き一番まんまの姿 銀杏の木。 あなたの心のけんけん葉っぱ めらめら葉っぱ どきどき葉っぱ 舞い落ちる ひとつひとつ またひとつ ひらひらひらりと舞い落ちて 見えてくるかな 見えるかな まんまの心 あなたの心 かえていこうよひとつずつ ぴかぴか葉っぱがしげる頃 きっと逢えるよ あなたの もうひとりのあなたに きっとかがやく ピュアな光り あなたの もうひとりのあなたが。まあむもいっしょに ひらひらひらり……

まあむにおたよりくださいな。あなたが毎日の生活の中で感じる事、その他何でもOKです。元気まん堂までお便りください。お待ちしております。ありがとう！



自然の循環と波動 第6回 山村 徹 (山村波動整体院 院長)

山気日夕佳 飛鳥相与還
比中有真意 欲弁己忘言 (陶淵明)



陶淵明の詩の中で、よく知られている連作「飲酒」の中の一首で、その後段の一節。後段の前半に「庵のかきねにある菊の一枝を折り、ふと南にそびえる廬山を見ると」に続いて、「廬山は夕方の空気の中に美しくそびえ立ち、鳥たちは楽しげにそこへ帰ってゆく。その一瞬の美しい風景の中にこそ宇宙の真実があり、その真実を言葉で表現しようと思うのだけれども、言葉で表現することは出来ない」というのである。

雑な表現をすれば、山々が夕陽にそびえ、鳥たちは山ふところへと帰ってゆく、その一瞬の風景の中にこそ、言葉で表現できないほどの宇宙の真実があると言うのです。

この詩の前半には「あなたの庵はこんなにもにぎやかな所にあるのに、どうしてあなたは、こんなにもひっそりと暮らしているのですか」という人の問いに「心遠地自偏(心遠なれば地も自から偏なり)」と答えている。心が悠遠であるならば、土地もそのようになるのだ、すべては心の持ち方次第というのである。

日常の風景の中にこそ宇宙の真実は隠されていて、その真実を感じとる心、すべては心の持ち方次第というのが要点である。

夕陽に映える山ふところへと帰ってゆく鳥たち、山は山として宇宙のリズムの中で生きている。鳥は鳥として宇宙のリズムの中で生きている。人間もまた宇宙のリズムの中で生きているのだ。

宇宙の真実は山の姿や鳥たちの飛ぶ姿、方向、立っている一本の木、波、波の動き…すべて宇宙のリズムの中で生きている姿の中にあり、それに合わせて悠々と生きた、1600年前の中国の詩人の姿に学ぼうと思う。

体験談

私

は、平成十三年現在、六十三歳です。在職中から胃の調子が悪く胃潰瘍で入院したこともあり、薬を山ほどもらって来ていました。

先に息子が元氣満まん堂に入り、私はそれを気兼ねしながら時々飲み飲みして、おりましたところ、胃の具合が良く便の出しも良い様ですので、私も平成十三年五月より元氣満まん堂に入り、堂々と飲み始めました。

体の調子は良いのですが、最近随分体重が減り、別の病気ではないかと心配していました。年に一回は胃と腸のカメラ検査をしていますので、おそろおそろ七月二日に検査に行きましたところ、病院の先生もびっくりされるほど胃は完治していました。血液検査、その他の検査も平均数値内で、始めて薬も処方されることなく、どこも悪くないということが信じられないくらいです。

これも元氣満まん堂のおかげです。自分だけでなく友達にも勧めているところ、ありがとうございます。

福岡県粕屋郡 坂井 大成



認知の原理

10

1. 心の食べ物

身体が毎日三度三度食事をし、食べ物を胃に入れるように、目には見えませんが、心も「食べもの」を食べています。この事実を知ることがとても重要だと思えます。

身体にとって栄養となり、力の元になりカロリーとなる食べ物ならば元氣百倍、健康体を作れます。しかし、毒のある食べ物なら、腹痛を起し、下痢や嘔吐を催します。下痢や嘔吐で排泄できなければその毒で死ぬことにもなりかねません。従って当然、現実には家庭でも外食業でも、衛生管理は厳重を極めていきます。

心の食べ物でも同じです。食べて栄養になるものと、毒になるものが明らかにあります。しかし、日々私達はこの事に気をつけているでしょうか。どうも心もとない気がします。これは心に毒になる「もの」、これとても栄養になる「もの」、これは心のカロリーになる「もの」、等々、「心の衛生管理」を取り立てて問題にしていけないのではないのでしょうか。

身体が毒のものを食べると直ちに症状に出ます。だから「毒のものを食べたな!」と直ぐ分かります。

では、心はどうでしょうか。勿論、心も直ぐに分かります。身体よりもっと早く分かります。心は感情に直ぐに現れるからです。

それは、「悔しい、悲しい、寂しい」という怒りや憎しみ、悲

しい思い、寂しく切ない気持ち、妬み、ひがみ、不平不満や愚痴の苛々する気分等の感情です。こうした感情が起これば、当然気持は晴れません。

これは、健康で楽しい喜びの精神状態ではありません。従って、心に毒のあるものを食べたこととなります。そして、このマイナス感情を持ち続ければ明らかに「心が晴れない憂鬱」という病気になるからです、やはり「毒を食べた結果である」と判断できます。

では先ず、心の食べ物とは何でしょう。この理解から始めることにします。

(次号につづく)



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

「元氣の元は胃腸から」、おなかの健康は病氣予防の原点です。
「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

元祖元素

納豆菌加工食品

元氣
なつとをな

元氣
なつとをな

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。ご応募をお待ちしております。

美容と老化防止は発酵食品がキーワード

味 噌、醤油、納豆、キムチ、漬物などが、ヨーグルトよりもずっと優秀な発酵食品ということをご存知でしたか。ただし、市販の合成着色料や防腐剤を入れた醤油、味噌、化学調味料入りキムチなどは、発酵食品とはいえません。

酵素は腸内、体内で作られるのですが、食べ物で摂る酵素もとても大切です。酵素は体の消化解毒作用など、不可欠な生理機能の化学反応も支配し、ま

た抗癌作用が高く、血液浄化、腸内の腐敗防止及び、基礎体力増強に効果があり、癌をはじめ慢性病の治療、美容、老化防止に必要な不可欠の要素でもあります。

元気満まん堂セットで腸内細菌を応援し、たくさんの酵素を腸内で作り出すと共に、発酵食品を摂ることが若さと美容、そして健康を保つ秘訣なのです。

伝言板



セミナーの
お知らせ

■元気満まん堂一周年記念講演会

日時/2月10日(日)

1部講演会/開場13:30 開演14:00~17:30まで

2部記念パーティー/18:00~20:00

場所/福岡国際ホール

入場料/一般 1部2000円 2部4000円

会員 1部1000円 2部3000円

講師/新潟大学医学部免疫学教授

安保 徹氏「ガン・アトピーが治る」

1990年には胸腺外分化T細胞の発見。

1996年白血球の自律神経支配の発見。心

にゆとり、生活に遊びがないと医者は病気を

理解できないし、研究者は大発見ができない。

講師/高野山真言宗 慈明院住職

吉住 明海氏「明海の活生学」

「坊主の不信心」と言われようが、死んだ者

のご供養より、生きている者の生き方の工

夫と一緒に考える方が、楽しい仏教の実践だと信じています。自分が高野山で学んだのは、生きて行くための方法だったと、今でも確信しています。

懇親会/Dr.マジック(伊藤美壽氏)による
マジックショー

世界で唯一の医学博士号を有するドクターマジック。『笑いの健康』医学的効用8つを掲載され実践。福岡県春日市で伊藤医院開業

■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/2月24日(日) 難所の滝

凍っている滝を見に行きませんか?とても綺麗ですよ。雪の中のすき焼パーティー。身体と心を暖め仲間を増やし皆で楽しみましょう。

集合場所/健将前 A.M.9:00

昭和公園駐車場 A.M.10:00 (粕屋郡宇美町)

★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

●平成14年1月1日より送料値下げ

今まで送料は800円(全国一律)でしたが全国一律500円に値下げになりました。

●元気満まん堂会員さんの体験集をまとめました。

只今無料にてお渡ししておりますので、ご希望の方は元気満まん堂までお知らせ下さい。

●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方はメールまたは電話にてご連絡ください。メールまたは郵便にてお知らせいたします。



お願い

元気満まん堂では、元気満まん堂商品(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

近ごろ月に1回山登りに行っているのだが、歩くのが本当に嫌いな私としては苦痛だったが、最近山からプレゼントをもらったような気が…。何だか気持ちの中にやる気と元気がみなぎっている。気のせいかもしれないが、以前よりも年と体重は増えたのに身軽で、元気になった。何だか不思議。少し山に魅力を感じているのかも…。(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

092-674-4545

0120-49-9993

URL・・・<http://manmam.co.jp/>