

No.199

腸内快覧板

2 2017年
Feb.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私たちの身体に
起こっている事

元気満まん堂 箕浦将昭

梅の花も満開となり、春の訪れも、もうすぐそこに来ているような暖かさを感じます。

皆様もお変わりなくご健勝の事とお喜び申し上げます。いつも元気満まん堂の商品をご愛用頂き誠にありがとうございます。

私達人間は自然界の中で生活しています。たとえ市街地に住んでいても少し歩けば街

路樹や公園があり、自然に囲まれて生活していることがわかります。

さて、そんな私達の体は木の構造にとっても似ているような気がします。頭から足までが木の幹、手、腕、肩は枝にあたります。木の根は胃腸にあたります。手入れが行き届いた木々は元気です。私達も「胃腸が元気」なら、健康寿命が全うでき健康的に生活できます。

環境によって左右される

人も木もその住んでいる場所と周りの環境によって大きく左右されます。動けない木は、環境そのものに全面的に左右されますが、人は生活環境そのものを変えることが出来ます。脳から入る情報、呼吸で入る空気、口から入る食べ物などによって、体は様々に変化します。それはまた、ストレスという言葉に置き換えることが出来るかもしれません。

ストレスから受ける影響

人が生き生きと暮らすためには、適度のストレスが必要

ですが、過度のストレスは体に不調を来します。そして生活習慣病（肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症）をはじめとするたくさんの方の病気が起こってきます。こうして、やってくるのが、体の中の色々な器官が発信する危険信号、すなわち痛みや発熱、不快感、発疹、下痢、便秘などであり、それが高じると実際にガン、その他、死に至る病に冒されてしまいます。

不調は見過ごしがち

これまでの病気の治療は、病気を発生させている病原菌を殺せば、総て解決できると考えられてきました。しかし、色々な薬をつかって病原菌を殺すことが出来ても、それで本当に健康になったと言えるでしょうか。

私たちはまず、なぜ自分が病気になったのかその原因をよく考えてみる必要があります。つまり、病原菌が繁殖する様な体内環境を作り出してしまった自分自身をどう改めるのか、ということです。このことに取り組まない限り、



問題の根本的な解決にはなりません。病気は一日で発症するものではありません。長年の生活習慣や環境が大きく影響しています。それに気づかないまま病気になってしまいう人が殆どなのです。

しかし日常生活に問題がないため多くの人は、自分は健康だと思っています。なぜなのでしょう。次回、現代の食事から一緒に考えてみましょう。

もうすぐ春とは言え、時折、厳しい寒さが続きます。どうぞお身体を大切に自愛ください。

著者：安保徹

交感神経の過度の緊張状態で顆粒球が増加し、細菌のない状態では活性酸素で組織破壊の炎症を起こす。

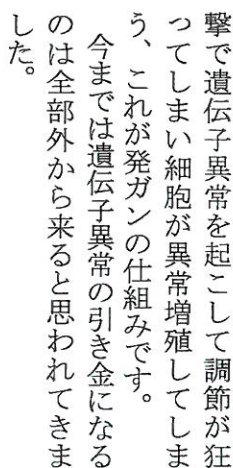
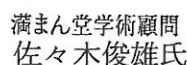
また過度の交感神経緊張状態は血管が収縮しすぎて血流障害も伴うので二重に組織破壊が進むのです。

粘膜は感受性が強いのでストレスを受けるとダメージを受けやすい。副交感神経を優位にすればリンパ球体質になり、行き過ぎるとアレルギーが発症する。

正常なリズムで細胞の再生が行われれば、ガン遺伝子は問題を起こささないがストレスがかかって、それが慢性的な刺激となる場合、破壊されるのは再生上皮や腺組織です。

これらの細胞は常に頻繁に再生しています。さらにあまりにも頻繁に組織の再生を促す事態が起こると、この遺伝子に過剰負担がかかります。

再生されるときに細胞が破壊されるとき、そのとき発生する活性酸素の衝



膠原病には慢性関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、橋本病、甲状腺機能亢進症、ベーチエツト病、紫斑病、自己免疫性肝炎など50を越える病名があります。

ストレスで免疫が低下し、内在性のウイルスが活性化して、組織破壊が起これば、修復しようとして血流が湧き出てきて炎症が起きて具合が悪くなるのです。

つまり、ストレスによる極端な免疫力の低下が発病のきっかけになっています。

副交感神経優位がいきすぎるとリンパ球過剰になり、外来抗原に対する免疫の方が過剰になり発症するので、外部刺激に対して過剰に反応するのもしんぱ多いためにでる症状で

リンパ球體質によつて起こる症状
リンパ球過剰による風邪、虫さ
れ、漆かぶれ、じんま疹、蕁疹。

活発さが無くなる。また薬物などによる顆粒球の減少例、インターフェロン投与による鬱状態。

リンパ球が減って免疫抑制状態になって顆粒球の過剰による遺伝子の変化の場合と免疫不全が発ガンの原因である。疫学的に見てストレスが背景にあり、交感神経緊張状態が持続し免疫抑制状態になっている。発ガン物質による発症はほとんど見られない。

1. 生活パターンを見直す。
2. ガンの恐怖から逃れる。
3. 免疫を抑制するような治療をうけない。
4. 積極的に副交感神経を刺激する。

細胞ではない

ネズミによる実験
 10^6 のガン細胞を注射すると発症
 10^5 のガン細胞注射では発症しない

免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的には最大5~6倍アップする

①食二倍の量を食へば、生食物は活に直見し、身を選り、性や味を温め、温とる。冷たさや熱さを物管加したべ温、結つて合といふ。食体が温め、場たる温とる。冷たさや熱さを物管加したべ温、結つて合といふ。食体が

ます。め野を
ります。温味ス
あすを香ン
がり料パ
物なり辛く
べると香ま
す重をし、う
やは理たで
冷に調つ夫
と理熱摂工
物管加した
べ温、結つ
食体は一い
る。合とい
め、場たる
温とる。食
せう。

②入浴方法の見直し
シャワーだけで済ませず、湯船に入ることをご心がけましょう。
湯船に10分程度浸かれば、湯上りには体温が1℃ほど上がります。
湯温は、41℃以下に。時間がある時は半身浴もお勧めです。

③継続的に運動する
加齢や運動不足によって、体の熱を生産する筋肉量が低下すると、体温も下がってしまいます。30分間のウォーキングなど適度な有酸素運動を毎日続け、筋肉量のアップを図りましょう。



放射線を当ててリンパ球が減少して
いると
 10^3 のガン細胞の注射で発症

人は一日に10⁶程度のガン細胞が生まれているが、普通はリンパ球によって防御しておりガンは発症しない。

ストレスなどにてリンパ球が30%以下になった状態が続くと発症の危険性が高まる。

達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

星まつり

高野山真言宗慈明院住職 吉住 大慈

高野山には節分に行われる『星まつり』という法会がある。毎年変わっていく生まれ年に宿った星を供養して、一年間の平穏無事と延命長寿を祈願する。冬の高野山は寒さが厳しく、節分になると雪化粧した極寒の本堂で星まつりの御札を拝んでいたのを思い出す。

最近では、節分に福岡のあるお寺で星まつりのお手伝いをしている。今年の星まつりで法話説教にいられたお坊さんから、面白い話を聞いた。坊主曰く「皆さん、年とってきたら足が痛いとか腰が痛いって言うでしょ？なんでだと思います？」・・・「それはね、長生きするからなんですよ。」

現在、日本人の平均寿命は男性が80歳、女性が87歳とされている。

しかし昔はもっと日本人も短命であった。日本人の平均寿命が50歳に達したのは一九四七年（昭和22年）である。70年前まで日本は本当に人間50年の世界であった。

最も古い記録によると一八九一年（明治24年）の日本人の平均寿命は、男性42歳、女性44歳である。終戦の頃までは『初老』（しろう）という言葉は40歳の人をさしていた。この平均寿命の変遷を見れば、初老が40歳であるのも頷ける。だから長生きする事によって、身体の苦しみも増えていく。なんとも皮肉な事である。

真言宗のお寺では、長い期間お葬式の依頼がない時にこんなジョークがでる。「ウチの星まつりはよく効いてるみたいで・・・檀家さんがみな元気なんです。」長生きおおいに結構じゃないか！でも身体も心も元気で年を重ねたいと思う。今年『初老』になります・・・健康診断行こうかな。



合掌



商品紹介

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

A 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

ミネラル・微量元素たっぷり
元祖元素
がん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー・納豆菌から抽出
元祖元素
なうときな



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

おならの回数が減った！

奈良県 深山様

お腹が張ってよくガスが出ていました。時にはとても臭く、自分でもいやになるほどでした。おならを我慢するのはよくないと聞いていたので、家では平気でおならを出していました。トイレの後も臭いといって家中の嫌われ者になっていました。ある日おならが溜まって病死することもあると聞き、このままではいけないと思い、何か解決策はないものか模索していたところAセットに出会いました。飲んでいてうちに、便が臭くなくなり、おならも頻繁に出なくなりました。家庭にも平和が戻りました。これからもAセットをきちんと飲んで健康を維持していきたいと思います。



薬の乱用は酵素の無駄遣い！

酵素は食べ物の消化吸収をはじめ、血液の循環や皮膚の新陳代謝、排泄など体の中で行われているあらゆる反応に関与しています。酵素は、まさしく生命活動の源なのです。食べ物を必要以上に摂取することは酵素の無駄遣いですが、現代人が摂取するものの中で最も酵素を使うのは「薬」なのです。

なぜなら薬は合成品の王様だからです。薬の一粒は小さいけれど、それを服用する私たちの身体はその小さな一粒を分解しようと、必死に酵素を使うのです。

自然の食べ物なら肝臓で「代謝」されますが、異物の場合は「解毒」となり、通常的作用ではないのです。非常事態に行われる事なので、身体がなかなか慣れず、多くの酵素を要します。

体内で造られる酵素の総量は決まっているので、食べ過ぎや薬の飲み過ぎなどで酵素が余分に使われるとその分代謝に使われる酵素が少なくなり、身体の不調を招くのです。腹八分を心掛け、出来るだけ自然のもので健康を保ちましょう。



お知らせ

- 元気満まん堂ベーシックセットお買い上げの方は送料はすべて無料です。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、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

山にも春が訪れて来ました。先日春一番の山菜、ふきのとうを見つけました。天ぷらで食べると美味しいですよ。独特な風味と苦味が身体を浄化してくれるような気がして、大自然のエネルギーをもらい、ますます健康になっていく気がします。

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/>