

No.200

腸内快覧板

3 2017年
Mar.発行所/おなかいき健康クラブ
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

元氣満まん堂 箕浦将昭

春の暑さ寒さも彼岸までと申しますが、ようやく春の気配を肌で感じられるようになりました。

皆様はお変わりなくご健勝の事とお喜び申し上げます。いつも元氣満まん堂の商品をご愛用下さりありがとうございます。

生活習慣は人によって様々です。生活習慣から起



こる病は自覚症状が殆どありません。そのため多くの人は、多少の不調はあっても、自分は健康だと思っていてます。気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えていることもあります。その結果、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる恐ろしい疾患を引き起こしてしまいます。なぜ体の不調を見逃すのでしょうか。ここで毎日の食事について考えてみましょう。

食品添加物の摂り過ぎ

私たちが毎日食べている加工食品やお菓子やジュースに含まれる食品添加物、塩素殺菌された水道水、野菜や果物の残留農薬や精肉に残留する抗生物質など、日常的に口に入っている物質によって、私たちの身体は知らず知らずのうちに蝕まれています。

今や、日本人の食品添加物摂取量が年間4kg〜5kgともなっているのです。日本で認可されている食品添加物はおよそ360種類、アメリカでは140種類、イギリスに至っては14種類しかありません。

せん。日本は世界一の食品添加物消費国です。

食品添加物の影響で

現代特有の症状

かつての日本では見られなかったアトピーや花粉症など現代特有な症状も、その原因として食品添加物や農薬の影響が指摘されています。そのため、近年では無農薬や有機野菜であることをセールのポイントとした農作物が店頭に並ぶようになりました。では、こうした安全性をうたったものだけを摂取していれば大丈夫でしょうか。

ミネラル・微量元素が

不足した食事

安全な農作物であることと同じくらい重要なのは、その作物が本来持っている「力」が充分備わっているかどうかです。

別の言い方をすれば、注目のべきなのは「ミネラル・微量元素」がどれだけ含まれているかです。

現代では栄養のバランスが十分とれた食事でも、必須とされるミネラル・微量元素が食料事態に十分含まれていないことが実験で明らかにされ

ています。

アメリカの実験で

欠乏が明らかに

栄養化学療法で先駆的なアメリカのメリディアン・バレ―臨床試験所では、血清・赤血球・白血球・毛髪・血中のアミノ酸を総合的に査定し、そのミネラル値を厳密に測定しました。そこで得られたデータによると、日常生活に支障はないものの身体の不調があると訴えている人は、例外なく何らかのミネラル欠乏症であることがわかったのです。ではミネラル・微量元素を補うにはどうすればいいのでしょうか。次回お話ししましょう。

お花見の時期で暖かいのですが、時には花冷えします。お風邪などひかない様に各自愛ください。



長寿雑学

免疫革命

著者：安保 徹

人は一日に10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衛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。

ガンの三大療法

①手術

交感神経の激しい

← 顆粒球の増大

← 活性酸素の発生

← 組織破壊

②抗ガン剤

細胞分裂値再生を阻害する薬剤組織の再生をも阻害

← リンパ球再生の阻害

← 免疫力の低下

③放射線

← 組織の破壊



満まん堂学術顧問
佐々木俊雄氏



← 細胞内容物の漏洩
← 交感神経の緊張
← 顆粒球の増大
← 活性酸素の増加
← 組織破壊

以上のガンの三大療法はガンを自然退縮に導く体の免疫力を徹底的に抑制してしまうもので、免疫抑制状態で治療が終わる。ガンが再度勢いを盛り返したときに對抗する力が失われている。

ガンを根本的に治すと言う目的には適さない。初期の手術以外はなすべきではない。リンパ球が多すぎて発ガンする人も2〜3割いる。

運動不足、肥満のケースで過剰にリラックスし過ぎ、血管が開きすぎて血流障害が起こり発ガンする。むくみを伴うことが多い。交感神経刺激で治癒し、治し易いガンである。

難治アトピー

生体にとって害のある物を排泄しようとして起こる反応であり、対症療法は化学的に排泄を止める薬剤であるため、体

内に有害物を蓄積して悪化させる。ひどすぎる症状を抑えるための対症療法は短期間で止めるべきである。運動、日光に適当に当たる、生活環境の改善などによって治癒を図るべきだ。

ステロイド

過酸化脂質となつて組織に沈着し排泄が困難なため、炎症が慢性化する。

副作用として

①白内障

②緑内障

③成長抑制

④免疫力低下

⑤酸化コレステロール皮膚炎の発症

⑥ステロイド精神症（いらいら、不安、不眠等）

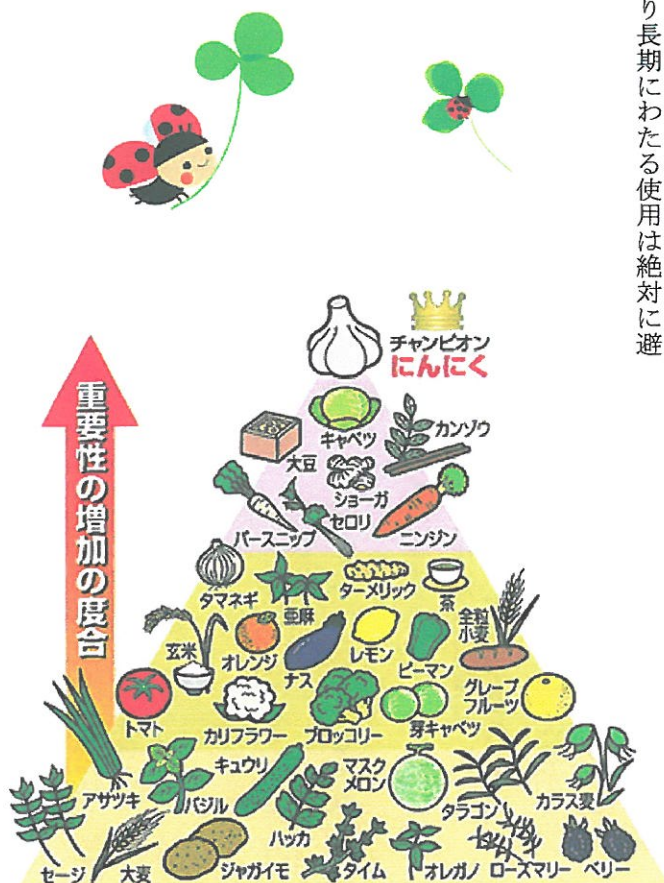
⑦冷え性

等があり長期にわたる使用は絶対に避ける。

免疫とは

免疫は、体の中に入った病原体をやっつけるため、体中どこでも働かなければなりません。そのため、たくさんの免疫細胞が、体中をくまなくめぐっています。

免疫の細胞には、リンパ球、マクロファージ、樹状細胞などいろいろな仲間がいて、役割を分担し、協力しながら働いています。それはあたかも、免疫という社会システムのようなのです。



重要性の増加の度合

ガン予防の可能性のある重要食品（アメリカ国立ガン研究所の共同研究結果）

達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

桃の節句

高野山真言宗持明院住職 吉住大慈

一歳になる姪の桃の節句を祝うために、母と二人で雛人形の飾られた弟夫婦の家を訪ねた。

おばあちゃんになる母は、腕によりをかけて雛人形をかたどったチラシ寿司を作り、蛤の吸い物と一緒に相伴にあずかった。男兄弟しかいない私には、何やら落ち着かぬイベントだった。姪の喜ぶ様子に目を細めた。



三月三日の桃の節句は、上巳（じょうし）三月上旬の巳の日）の節句とも呼ばれる。中国では季節の節目に災いをもたらす邪氣が入りやすいとされ、水で心身の穢れ（けがれ）を流し、無病息災を願うために沐浴して禊（みそぎ）する風習があった。これが日本において『流し雛』という形に発展した。

日本の古典である源氏物語・須磨の巻にも、光源氏が浄めた人形を船に乗せ須磨の海に流すという記述がある。これは草木や藁で作る自分の身体を模した人形を撫でて、穢れを移して水に流すという意味をもつ。現在でも日本各地でこの流し雛が行われている。

この流し雛と、平安時代の宮中子女が小さな御所風の御殿「屋形」をしつらえ、人形を飾った『ひなあそび』という人形遊びが結びついた。そして時代が下がるにつれ、穢ればらいの雛人形は災厄除けの守り雛として飾られるようになったのである。いつの時代であれ子供の健やかな成長と、家庭の平穏な幸せを願う心に変わりはないだろう。わが姪は桃の花より、雛人形より母が用意した菱餅形のケーキのイチゴに夢中であった。花よりケーキの姪の笑顔でまた頬が緩んだ。

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・腸元増たっぷり
元祖元素
かん も げん も



納豆菌加工食品



元祖元素
なつときな



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

寝たきりにならないために

私は団塊世代の人間です。今は年金生活をしています。至って元気で病気もなく過ごしております。ただ心配なのが、今後、認知症や寝たきりにならないか心配していました。ある時本屋で寝たきりにならない身体作りの本が目に入り、購入しました。

それによると、腸が悪いと病気になると書かれていました。自分は便秘も下痢もしない全くの健康な腸を持っていると自負していたのですが、本を読んでいくうちに、腸はもっと大切にしなければと思うようになったのです。

ではどうすればよいのだろうかと思って調べて、元気満まん堂さんのAセットを購入しました。もう飲み始めて5年経過しています。以来風邪一つ引きません。ますます元気です。



パンはおやつ、主食ではない！

レストランでは多くの場合メインディッシュを決めるとパンまたはライスを選択ができるようになっていきました。あたかもパンと御飯は同じ土俵にある、つまりどちらも主食の様に思っています。

しかし、日本人にとって主食はお米であり、決してパンではありません。そもそも私達は食事の事を「ごはん」と言いますね。「ごはん」はお米を炊いたものを指す言葉であると同時に、味噌御汁からおかずまで食事全体を表わす言葉としてなおり、密接な関係にあります。ですから日本人はご飯を消化できるような体に形作られてきたのです。

しかし、戦後の食生活は変化し、不自然な食環境になってきました。急激変化した食生活は身体が悲鳴をあげないはずがありません。

いい香りの焼きたてのパンはパンの美味しさを一層魅力的にします。パンはおやつにしましょう。出来るだけ身土不二の物を食しましょう。



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

暖かな春風が心地よい花の香りを運んできます。山々も美しく彩られ、ピンクや薄緑、濃い緑とまるで絵画の様です。そんな景色に春告鳥の鶯や他の小鳥たちの鳴き声が響き渡り、山の春を楽しませてくれます。そんな雰囲気誘われつい、ウトウト(ー)zzz・・・と。

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/>