

No.201

腸内快覧板

4 2017年 APR.

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



低体温は万病の元
体温と腸内細菌との関係

元気満まん堂 箕浦将昭

葉桜の季節となり、街並みも緑が増えてきました。日中は汗ばむ日も増えてきました。が、元気満まん堂の会員の皆様はお変わりなくお元気にお過ごしのことと思います。

さて、前回の続きで、ミネラル・微量元素をどうすれば補給できるのかという事についてお話ししたいと思います。

栄養素の乏しい現在の野菜

野菜に含まれる栄養素が減っている、このことは随分前から大きく取り上げられています。一番減ったのがβカロチン（ビタミンA）です。例えばピーマンは、十分の一くらいになっていくそうです。ビタミンに比べるとミネラル・微量元素の欠乏は隠れて目立ちません。

しかし食べ物からミネラル・微量元素が摂取できなくなったため、体の中のホルモン生産や代謝が低調になってしまい、結果として体の不調、不定愁訴に悩む人が増えてきました。

一方では薬が効かなくなってきたいます。昔はこんな副作用は出てこなかった、などというおかしなことが増えてきました。本当に何だろう何だろうと、二十年も前からその原因に強い関心を持っていました。

ミネラルが生命の

代謝を活性化する

そこでわかってきたのは、農業における化学肥料の多用による作物への影響です。時間が経過するにつれて、過剰な化学肥料の影響が見え始め、野菜も稲も日持ちが悪くなり、一見よく育っているよ

うに見える果実が花も咲かせず実も結ばない。

これは化学肥料によって増収を続けているうちに土が衰えて来たからです。そのため一転して病気の発生や収量が劇変するという事態となつてしまいました。

こうした栄養の足りない、ひ弱な作物を食べている現代人も生命力が衰え始めています。

生命代謝を担っているのは酵素であり、その酵素を活性化するのがミネラルです。酵素が働かず、ビタミンも活性化しません。いい土がよい作物を育んでこそ、その作物に含まれるミネラルが、生命の代謝を活性化し健康な人を育てます。

本物の野菜でミネラル補給を

「最近の野菜はまぶしくなつた」と高齢者の方からよく聞かれます。野菜嫌いの子供も増えていきます。野菜のミネラルバランスが悪くなるとどうしても美味しく感じる事が出来ません。

本物の野菜とは美味しく食べて私達にバランスよい栄養を補給してくれ、農薬なしで安心して口にできる野菜の事です。



ガンや生活習慣病、老人病なども本物の野菜を食べていればかきにくくなるでしょう。生命維持活動に欠かせないミネラルを十分に摂取するには本物の野菜が求められています。

ミネラル補給は工夫次第

本物の野菜を摂ることが理想的ですが、出来ない場合は調理の工夫で残留農薬などを除去し、足りないミネラル分は海藻やサプリメントなどで補うことも一つの方法です。弊社の緑黄色野菜の王様アルファルファを錠剤にした元祖元素はミネラルを補うのに最適です。

春も終わりに近づき、季節の変わり目になりますので、お体には充分ご自愛ください。

長寿雑学

これで病は治る (要約)

大浦孝秋著 間医学者刊



満まん堂学術顧問
佐々木俊雄氏



体のほうが病をつくり出す生活をしている限り、造病と治療のシーソーをしているのである。病気とは治そうとする自然の反動である。

従って大自然の営みに順応することが生命復元の根本とされなければならない。

血液はアルカロージスが理想的

片瀬原理は血液酸塩基平衡学を唱え、血液は弱アルカリ、即ちアルカロージス pH 7.4 ~ 7.5 であらねばならない。

病の本体は皆血液の酸濁化である。症状とは自然良能の現われであり、血液酸性の状態をアシドージスといひ pH 6.8 程度を示す。この非生理的状态になったときが総ての病の基となる。

アルカロージスの生理的血液を保持するには精神的、物質的に生活環境の不善を正し心身ともに健全になせば天寿を完うすることが出来る。胃腸を丈夫にすることが、万病を防

ぐ重大なポイントであり、自然良能を鼓舞するものは精神力であり、苦悩を一変して感謝歓喜の精神になるとき、初めて良能が働く。

加工されたものは時として毒になる

生命亡きもの、それは不自然食である。生食は含有するカルシウムをはじめ各種の無機塩類は活性であり、電解してイオン状態で有機的に働く。

火熱加工されたものは生命力を奪われ無機状態に変じているので、あまり意味を成さなくなる。又、物によつては毒として働く。

アシドージスの病状

特徴としては、才子型、長身虚弱体質で頭は鋭敏、感情的で興奮し、熱狂しやすい、冷めやすい性格の持ち主に多く、驚き、悲しみ、怒り、嫉妬が内分泌系を乱し、脳神経を混乱させ、アシドージスを起こす。心身症ヒステリー、ノイローゼ、

自律神経失調症、不眠症、動悸、胃酸過多、胃潰瘍、胃下垂、めまい、頭痛、頭重、眠精疲労、のぼせ、冷感、熱性痺れ、震え、発汗、耳鳴り、圧迫感、慢性便秘、腹痛、腰痛、背痛、月経不順、性欲減退、あくびの連発、不安感、恐怖感などの症状を呈する。

アシドージスになる食事

白砂糖、肉、卵、魚、白米、白パン、鳥獣肉などである。飽食は必要な栄養素を体外に排泄する作用が働きバランスを崩すことになり、神経質な、こせこせした、腹立ちやすい、人を憎みやすい性格になる。

大食、荒噛み、過冷熱食、刺激食など不自然不合理な日常生活に心理的な原因が加味されたとき胃潰瘍などを発症する。

酸性食を排除するには生野菜サラダ、梅干、骨ごと食べる小魚、海藻、汁(よめな、はこべ、せり、オオバコ、スマレ、露草など野草の活用)などの方法がある。

続く



アシドーシスとは

酸性血症ともいう。正常、人の動脈血は水素イオン濃度(pH)が7.35~7.45の間に保たれているが、種々の原因でpHが7.35以下になっている状態をいう。代謝性アシドーシスと、呼吸性アシドーシスに大別される。代謝性アシドーシスは、肝臓の処理能力の低下のため、酸性の代謝産物が多量に存在する場合や、あるいは反対に、生産過剰の結果として起り、pHが低下するだけでなく、血中の二酸化炭素も減少している。

呼吸性アシドーシスは、肺や腎臓からの二酸化炭素などの排泄を十分にできないような場合に起り、pHは低いが、血中の二酸化炭素は正常よりも多くなっている。健康保持には弱アルカリ、つまりアシドーシスと反対のアルカローシスの状態が望ましいとされている。



達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

道

高野山真言宗持明院住職 吉住大慈

最近、お寺の跡継ぎさんの節目に立ち会う事が多い。
ある者はお坊さんに入門する得度式（とくどしき）を行い
剃髪（ていはつ・頭を丸める事）し、ある者はお寺の世話
人さんに挨拶して高野山への修行に旅立つ。自分自身の道
を重ね合せて、心の中でエールを送る。

自分は中一年で得度し、地元の高校を卒業して高野山へ上がった。
母は泣きながら見送ってくれ、父が寄宿する高野山の寺院まで車で送ってくれた。
覚悟を決めてお坊さんなると志を立てたが、高野山に上がる私の頭には五百円くらい
のハゲができていた。よっぽど修行が嫌だったのだろう。（笑）

高野山へ登り、寄宿したお寺の生活に慣れてきた頃、母からの初めての手紙が私の
元に届いた。その時、高野山で生まれ育った先輩が「部屋で読んでこいよ。」そつと
私に囁いた。なんでかな？と訝りながら、部屋に戻って手紙の封を切った。手紙の内
容は忘れたけれど、涙が止まらなかった事と先輩の言葉だけは今も覚えている。

弘法大師の言葉に「物の興廃は必ず人に由る。人の昇沈は定めて道にあり。」とある。
柔道、剣道といった武道や仏道を修める事を（修行）と書く。

また茶道、華道、料理といった学芸を習い修める事を（修業）と表す。
業という字は（わざ）とも読める。技を修めると書いて修業である。

それでは行を修めるとはどういう事だろう。修業とは一定の技を修める事で基準に
達すれば（卒業）できる。修行には（卒行）がない。終わりのない行を修めるのが修
行であろう。道を歩むには、業も行も必要になってくる。
願わくば新たな節目の季節に、良き道が続きますように。

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 も げん も



納豆菌加工食品



すもも元祖
なつとぎな



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

諦めていた子を14年目に出産

和歌山県 みか子様

結婚して10年経っても子宝に恵まれませんでした。赤ちゃんを見ると羨ましく、自分を責める時もありました。妊娠に良いと効くものは何でもしました。もちろん病院で妊活も行ないました。結果はいつも諦めざるをえませんでした。

妊娠には妊娠しやすい健康な身体になる事が一番だとかかかっていた記事がありました。確かに自分は風邪をひきやすく、低体温で、冷え症でした。体質改善の為に始めたの元気満まん堂のAセットでした。定期的に3年間は飲んだでしょうか。待望の赤ちゃんが出来たのです。これには驚きです。今も母子ともに健康であるためにAセットは飲み続けています。おかげさまで。ありがとうございます。



添加物は女性の身体に溜まりやすい

通常、食べ物は時間が経つにつれ劣化が進みます。硬くなったり、伸びたり、しなびたり、色褪せたりし、最終的にはカビが生え、腐ります。これは食べ物がたどる運命であり、自然の姿です。

ところが私たちの周りには、いつまでも新鮮もどきで腐らない食品が多くあります。こうしたマジックはすべて食品添加物のなせる業です。添加物が体内で分解しきれなかったら毒素として身体に溜まっていきます。

添加物は男性よりも女性に溜まりやすいのです。なぜなら添加物は脂にたまる性質があり、女性の方が体内脂肪が多いからです。

痩せている人も女性はある程度脂肪があるためです。更に毒素は子宮に溜まりやすいと言われています。若い女性の方は特に添加物には敏感になってください。出来るだけ添加物のないもの、少ないものを食べましょう。



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

毎年4月中旬から5月中旬に、川に4000匹近くの鯉のぼりが泳ぐ光景をみたことがありますか。全国各地で行なわれている「鯉のぼり祭り」は大阪府と熊本県の県境にある杖立温泉が発祥だそうです。一度見家族でに行きたいと思ってます。ゴールデンウィークには、皆さんもぜひ九州まで足を延ばしてみてください。

あなたの健康応援団

元気満まん堂

0120-49-9993

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/>