

No.202

腸内快覧板

5 2017年
MAY.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

日本総合医学会について

元気満まん堂 箕浦将昭

山々の緑も濃さを増し、吹く風も初夏を思わせる今日この頃です。会員の皆さまは増々ご健勝の事と存じます。

春は何かと新しいことが始まる季節です。私もその例にもれず、この度、長年所属しておりましたNPO法人、日本総合医学会の理事長を務めることになり責任の重さを痛感しています。

当学会とは西洋医学と東洋医学の融合を掲げ、医学と食と農の分野を総合して、病気になるらない医学、医療、医食同源の方法を世に広める活動を続けていく会です。

初代会長、二木謙三博士は明治の食医・石塚左玄が創始した「食養、つまり、どんな食べ物をどの様に食べるかで健康維持ができる」の思想をもとに会を発足し、今日まで六十二年間、その活動は続いております。

健将はジェネリック医薬品を病院へ卸す事を生業とした事業で、病院に薬を納める傍ら、薬で治る人と治らない人がいることに疑問を抱き、一九七九年、当時副理事長だった安藤医師からその疑問を説く鍵を頂いたのがきっかけで健康食品部門として、健将ライフを立ち上げました。

また当学会の中島常允氏から「人も植物もミネラルバランスが崩れると病気になる」ことを学び、医薬品を扱う薬屋の私は分子ミネラル栄養学へとかりたてられたのです。

こうしたミネラル栄養学

の探求の結果、体内の不足しているミネラルや微量元素を安全に補給する、アルファアルファの国内初のサプリメントの製品化につながったのです。

其の後、そのミネラルを活用していくために土壌細菌のバランスが大切なことと、私たち腸内細菌のバランスと働きがミネラルや他の栄養素を分解吸収することで、生命を維持している事から、腸内環境を整備し、食べ物の消化吸収に役立つサプリメントとして納豆菌シリーズの開発に及び現在に至っています。

今では多くの先生方が、病気の九割は腸で決まると言われるほど、腸内環境の大切さを述べられている本が数多く出版されています。

お蔭様で、会員臨床医の先生方から食養を含む生活の改善で治療効果を齎した多くの症例を残して頂きました。

今やわが国は超高齢化社会に突入し、生活習慣による病気が益々増加し、国家破綻さえ危惧される状況にあります。

この事は、学会の多くの仲間たちと今まで以上に、活動を広げ、食養の原点に戻らなければならぬ事を示唆しているように思います。

誰しも病気になるれば医療に頼りますが、食を取り巻く環境が変化しても病気を根本的に治し、身体をつくるもとは食事であることに変わりはありません。

医療と食養に携わっている弊社だからこそできる健康情報を皆様にお伝えし、共に学び共に健康長寿を全うしていけば幸いと願ってやみません。

寒暖の差が大きい季節柄です。くれぐれもお身体をご自愛ください。



長寿雑学

体験的健康学 正食と人体

著者 一倉 定

塩こそ生命の源

人間には病気を治す力はありません。人間の務めは自然治癒力が働けるように環境を正食によって自らの体が病気を治すように作り出すことである。体調を正常に保つために水分を控えることが正食の前提条件である。

減塩キャンペーンによって健康はメチャメチャになっている。自律神経が精妙無比なコントロールを行っているのだから総てこれに任せたらよい。

「自分の好みの塩味で食べるだけ食べる」塩分を摂りすぎることは不可能である。摂りすぎると自律神経の働きで体が受け付けない。無理に摂ると吐いてしまったり下痢をして排泄してしまう。

塩分過剰に持つていくと、ある限界に達すると中和食を摂りたくなる。即ち水が欲しくなり、生野菜や果物などが欲しくなる。



満まん堂学術顧問 氏
佐々木俊雄



水分を摂りすぎると腎臓の糸球体がふやけた状態になり管壁の穴を塞ぎ小便の出を悪くする。これで血管中の水分が多くなりすぎ血液の正常な組成を壊すので余分な水分を血管外に放出する。これがむくみである。

とにかく血中の塩分濃度を0.85%に高めてやればもとにもどる。この濃度は細胞内に栄養分を供給するのに最も適当な濃度であり、また、細胞内の老廃物を脱水力で吸引するのに最もよい濃度なのである。

狩猟民族は肉食であるから食物自体からナトリウムをかなりの量摂っているの、塩分摂取量はかなり多い(ナトリウムとカリウムの比率で決まる食塩としての量)

農耕民族は肉や魚を食べる量が少なく塩分摂取量が少なくなっている。即ちナトリウムが少なくカリウムの多い穀類や野菜類が主であり、その不足分を味噌、醤油、漬け物などでおぎなっている。塩分というのは所により、個人により食物により摂取する量は大きく違う。それを調

味料だけ一日10グラムというような指導をするのは間違っている。

専売局の精製塩は食物ではなく薬品である。人間が普通に摂っている食物には純粋なものは一つもない。自然界には純粋な物質をとつても、体にはそれに順応する力がない。様々な副作用が起こる。食物としての塩とは食物中の塩と調味料としての塩の合計である。塩だけを水に溶かして飲むよりも食物と組み合わせるのが効率がよい。

塩の生命維持機能

新陳代謝の基本機能を受け持つ、塩不足は新陳代謝障害を起こし、全身の細胞が衰弱し、全身的生理機能障害を起こす。体内の有害物質の解毒を行う。

塩分不足の解消法

(塩は天然海水塩であること)

●濃い味噌汁を一日3〜4杯摂る。

●塩の吹いた梅干しを2〜3ヶ食べる。

●黒ごま8に塩2の割合のスリゴマを大さじ1杯食事ごとに摂る。単独で摂らず食物と組み合わせること。

自然海塩風呂

塩の浸透力によって新鮮な塩分が体内に浸透し人体に活力を与え、その脱水力は汚れた体液を対外に吸い出す。病気の種類によって白濁したり、チョコレートのような色になったり、薄墨色になったり、ねばねばした粘液が出たりする。

慢性病の人は4〜6ヶ月も水が汚れ、ある日突然に清澄となる。風邪など引くと湯が濁り、健康のバロメーターとなる。

改善体験例

花粉症、中耳炎、高血圧、痛風、慢性頭痛、腰痛、膝痛、こむらえり、五十肩、風邪、腱鞘炎、歩行障害、視力障害、膠原病、アトピー性皮膚炎、水虫、むくみ、ドライアイ、心臓弁膜症、腎臓炎、低肺症、おもらし、寝たきり、起立性調節障害、登校拒否などの症例に対しての処方と改善例を述べられている。



達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

じいちゃん

高野山真言宗持明院住職 吉住 大慈

五月五日は祖父の命日である。

今年も粽（ちまき）と柏餅をお供えて、

家族で手を合わせた。大正生まれの頑固で

一本気なじいちゃんは、事故で両足を失っ

た父の為に、一緒にお坊さんになった。齢五十才の時である。

平成十一年に八十一才で亡くなるまで、寺の住職である父を支え続けた。

祖父の口癖は「見てわからん者は、聞いてもわからん！」昔気質の厳しい一面もあ

った。両足を失った父に義足を履かせ、竹刀で打ち据えて歩行を教えた。子供の日は

命日のじいちゃんとは、どんな思いで我が子を打っただろう。父は祖父を恨みもしただ

ろう。しかし、父は亡くなる一月前まで義足で歩く事ができた。

五月五日の端午の節句は、五節句のひとつで、もともとは古代中国の菖蒲を用いた

邪気祓いの行事だった。日本には平安時代に伝わり、後の武士の時代に「勝負」や武

道を重んじる「尚武」と菖蒲をかけ、男の子の節句として定着していった。

粽は邪気をはらうとされ、柏餅の柏の葉は、新しい葉が出るまで古い葉を落とさず、

葉を絶やさないと事から子孫繁栄の縁起物とされている。また鯉のぼりは、中国で滝を

登りきった鯉は龍になるとされ、出世の象徴として江戸時代に流行した。全て子を想

う親心の産物であろう。

子供が犠牲になってしまった痛ましい事件が報道されている。また熊本の子供は

ポストは開設されて十年、預けられた子供は百二十人を超えるという。親子というの

は特別な縁である事を、祖父と父の位牌に手を合わせながら思った。



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元祖元素
がん も げん も

納豆菌加工食品

元祖元素
すもも 元気 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

体臭がきつくなった

静岡県 M・M様

年齢を重ねると、体臭が気になります。特に若い子達から時々嫌な顔をされているような気がして心配になっていたのです。

家内がAセットを飲んでいたので、自分も飲み始めました。仕事をしているとストレスが多く疲れやすくなっていたので、とにかく何でもいから体臭にも効くのではという思いでした。

三ヶ月経った頃でしょうか、家内から「お父さん、体臭が気にならないよ」と言われ、自分でも驚きました。なぜかおなかの調子も良くなっていました。



なぜ太り過ぎはよくないのか

人にはそれぞれ個性があり、体型もまた個性の一つ。ぽっちゃりした人もいれば、痩せた人もいるのは当然のことです。しかし、持って生まれた個性ではなく、食べ過ぎによって以前よりも体重が大幅に増えたのであればそれは個性とは言えません。

食生活が欧米化したことで、肥満人口が増加したと言われています。肥満は生活習慣病、動脈硬化、高血圧、脂質異常症、脳卒中、心臓病、糖尿病、痛風などの引き金となります。

食品添加物は脂肪に溜まりやすいため、太り過ぎの人は食品添加物の影響を大きく受けます。食品添加物は発がん性が高いとされる物質も多くあります。健康のためには食べ過ぎは避けましょう。



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

梅雨の時期になるといつも思い出すのが、カタツムリです。子供の頃、動物や虫等が大好きだった私はカタツムリを集めては楽しんでいました。「つのだせ、やりだせ、あたまだせ」と歌いながら遊んでいた事です。今では子供たちが雨に濡れながら同じようなことをしています。血は争えないな〜と密かに思う私です。この時期は身体を崩しやすいと言われます。身体には充分気を付けてね。

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/>