

# 腸内快覧版

6月号 No.23

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



満まん堂  
心のセミナー  
報告

in 静岡



4月20日(土) 三島文化会館にて

右田耕士先生

生命は全てを生かす

日本人は世界でも精神レベルがとても高い国です。なぜならば、妥協と譲歩を知っているからです。妥協とは受け入れ、許し、飲み込む事です。妥協がないと革命がおき戦争になります。

許しがあれば世の中は平和であります。この世に誕生したものは全て善です。全て個性を持ち役割分担をしているのです。「全ていいんだ」ということを自分の中にしっかり入れ、これをベースにすることが、私たちが出発点にする哲学です。

悲しさ、悔しさ、切なさ、怒りというものは、皆さんが自分の中で戦っている感情です。これは何か自分の中にマイナスがあり、どこかに原因があるのです。それを全て善しとし、原因を見つけ、許してやれば、このような感情は取れます。

生命というものは全てを生かしています。生かすという事は善です。生かされている私たちは自分自身の意識の中で、「全部いいんだ」と全てを肯定してください。この事が、ストレスをなくし自分の中の生命というものをいきいきとさせる秘訣です。



おなかいきいき健康法

おなかを元気にすることが、病気を治し、元気な身体をつくる前提条件です。

今回佐々木先生が紹介されている長嶺医師のお話は、腸内細菌の有害菌の勢力が強すぎると、自らのバリアが壊され、自分自身が死に至るといふ例です。自分のおなかの中の有害菌で自らが自爆してしまつて

す。  
腸内細菌は生き物ですから、活動できる環境と波動に共鳴し、嬉しかったらいい仕事をし、悲しいとあまり仕事はしません。悲しさ、悔しさの感情を持つと腸内細菌自身がその波動を受けてしまいます。感謝の心や喜びが、病気を治す力を引き出すと言われますがそれは概念的で、しかし実際に自分の生活や想いは自分の便やおしっこに具体的に反映しています。

元氣満まん堂は、食べ物や精神的なことをも含め、健康への自立を実現するためのお役に立ちたいという想いで進めております。

株式会社健将ライフ代表取締役  
箕浦 将昭 (みのりいけはらあきら)

# 細菌雑学考

16

月刊総合医学4月号に、山口県の清和会吉南病院の長嶺敬彦先生が「命を活性化する食」と題して腸内細菌の恐ろしさの一面と食事の大切さ、腸内細菌中に於ける乳酸菌の必要性等を書いておられます。皆さんに知って戴きたい内容ですが、専門的で理解できないことと申しますので、要点を砕いて書かれた内容を要約してみたいと思います。

数日前までは元気であった人がSIRS(全身の炎症性反応症候群)という重篤な病態に陥り、感染病巣が不明のうち敗血症にまで進展し死に至る。血液から検出された菌は、同時に糞便より検出された腸内グラム陰性桿菌であり、消化管由来であると考えられる。即ち何らかの原因によって腸管膜のバリア機能が破られ腸内の細菌が血液中に浸したものとと思われる。

本来、腸管は消化吸収やホルモン分泌などの機能のほかに、局所や全身の免疫を掌る臓器であり、全身のリンパ装置の約半分に達し、リンパ球、形質細胞、マクロ

ファージなどからなる。また分泌型免疫学的バリアを形成し腸管内の病原菌が接着して腸上皮内に浸入することを防いでいる。

バクテリアの転移はどのような時に起こるのが起こす要因を考えると、

- (1) 腸管のバクテリアの破綻
- (2) 免疫機能の低下
- (3) 腸管内の細菌叢の変化

が挙げられ、起こす因子として腸管の潰瘍性病変、放射線照射出血、完全静脈栄養、熱傷、ノドニンの投与、胃内酸度の低下、規定食、大量の抗生物質の使用など医療行為に伴う医原性の要素がかなりある。

集中治療の現場だけでなく、一般の精神病院で見られることは注意が必要で現代人の誤った生活様式が内なる敵に増殖の機会を与えていると考えられる。つまり偏った食生活で腸内細菌叢の変化をきたし、ストレス社会で潰瘍性病変が増加、薬の服用による胃酸の分泌低下、便秘など誘発因子が日常生活の中に潜んでいる。

バクテリアの転移が起つてしまえば、全身の管理を行わない限り敗血症から

多臓器不全に陥り、全身の抵抗力の低下をきたし死に至ることもある。この予防には食物せんいを多く摂り腸内細菌の異常増殖を抑え、腸の免疫機能が活性化するように乳酸菌を摂取、排便習慣や食生活により内なる敵を制圧することを真剣に考えなくてはならない。

四名の不幸な死に至った臨床例とそこの患者の検査データなどを交えて専門的に述べられてありますが、要は胃腸を健やかにして、腸内細菌叢のバランスを整え、免疫力を高めて生活する必要があると、まさに「満まん堂」の精神を裏付けされた論文でした。

長嶺敬彦先生には九月開催の『心のセミナー』にて講演して頂くことになりました。もっと具体的ななお話が聞けるのではないかと楽しみにお待ちしております。



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

これまでのA・Bセットに、パワーのCセットが新登場!

アルファアルファとニンニクのWパワーで体に喝!

**C**セット

合計  
12,000円  
(消費税・送料別途)



アルファアルファ加工食品  
ミネラルバランス食品



納豆菌加工食品



# 認知の原理

15

## 全国に立てられた碑

もう一つ地の塩となり無数の人々の心を支え力となっている言葉があります。それは、念ずれば花ひらく」といふ言葉です。

母親がいつも、苦しい時に口ずさんでいた言葉「念ずれば花ひらく」、「この言葉が自分の一生を支え、なおかつ沢山の人の心の支えとなり、その碑が日本全国、百ヶ所、川にまで立てられるに至った」といふ、食べた言葉「の恐るべき、力」の実例です。

その人の名は坂村真民さん、仏教詩人として心の糧となる数多くの詩を私達に残してくれています。

お父さんが四十才で死去、その時お母さんは三十六才。五人の子供を抱えて明日をも知れぬ生活に突き落とされました。ある日、実家からお父さんあちやんが来て、子供三人は奉公へ出すよつに、幼い二人だけをつれて実家に帰るよつにと強く迫りました。

お母さんは、夜中の十二時になっても一時になっても実の母の説得に「ハイ」と首を縦に振りません。そしていつか

夫の遺言通り、五人の子供を自分の手で育てる決意を訴え、以来死去する七十二才まで悪戦苦闘の生活が始まります。

末の子はまだ生まれたばかり、大きな家から貧しい村の小さな家へ。

捨てて荒れ果てた山畑を借り、鍬や鎌を手にしたことのない身が明日の糧を耕します。醤油も味噌も母の手作り、父のいないことを寂しがらないよつに子供達を慈しむ母。

長じて三人の男の子は召集を受けて戦場へ眠れぬ夜が続くと、いつも起きては吾が子達の無事を祈る。その母の、念ずる力」が通じたか、終戦で三人とも無事帰還。

こつした五人の子供を育てる苦労の中で苦しくなると口にした言葉、それが、念ずれば花ひらく」でした。

そして、七十二才で亡くなるまで、いつも燃えるよつな愛情と、尽きない夢を持ち、老いても精神の衰えは決して見せなかつたと真民さんは書いてあります。

「念ずれば花ひらく」、「この言葉は釈迦のお経に書かれてある言葉だぞつです。

お母さんからこの言葉は釈尊のお経の中にあるとは聞いたが、一体どこにあるのか、真民さんは一年の歳月をかけて仏典を調べ、遂に探し当てました。

意味するところは、「人間、真剣に物事を思い念じ続けるなら、必ずそれは実現する」といふ意味で、釈尊の説いたこの世の

摂理、唯心所現(この世の全ては心が念ずる事が現れるものである)を意味しています。

ちなみに、坂村真民さんの詩を挙げます。

念ずれば花ひらく

苦しいとき 母がいつも口にしてた

このことは

わたしもいつのころからか

となえるよつになつた

そうしてそのたび わたしの花がふしぎと

ひひひひひひひひひひ

いかなる多事多難に出会おうと、それを切り開いた言葉、「念ずれば花ひらく」。

坂村真民さんのお母さんがいつも苦しい時に食べた言葉。そして、その苦しさを越える力を与えてくれた言葉。やがて、長男の真民さんにもいつしか食べるよつになつた言葉。

そして次第に広がり、全国に、海外に碑が立てられ、無数の人が毎日毎時、食べて力としている言葉、それが、念ずれば花ひらく」です。



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。

**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

ミネラル・微量元素たっぷり  
**元祖元素**  
かん そ けん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌  
**元祖**  
なつときな



# 自然の循環と波動 第11回 山村 徹 (山村波動整体院 院長)

## ～もう一度「引き算」について～

先に「たし算」と「ひき算」について記しましたが、現代は「たし算」の文明なので、加えることが加速し過ぎて、消化不良に陥り、一番大切なものを見失っているのではないかと、思っています。

いのちにはいのちの流れがあって、その流れこそが生命の幹であり、他は枝や葉ということになります。ところが、現代はその幹には目がいらず、枝や葉だけを見つめ、次から次に枝や葉をつけ加えていくから幹は見えなくなっているのです。これからは、枝や葉を生かしている生命の流れに気づく必要があります。

最近では、テレビでも健康に関する番組が多く、視聴者に健康について関心を持たせるという点では、それはそれで意義のあることですが、その中味は人畜無害的な内容になっているように思われます。たとえば、視聴者がその内容を理解し、真剣にそれを実践しても、健康にはなれないのではないかと、思われる点が多々あるように思うからです。

それは、前にも述べたように、いのちの流れに目がいらず、枝や葉だけで健康を獲得するという本末転倒した内容になっていると私は思っています。繰り返して言えば、まず、いのちにはいのちの流れがあり、その流れは規則的なリズムをもっているのです。そのリズムを乱し、流れを阻害しているものは排除しなければなりません。いわゆる不要な枝や葉を切り取ることが必要です。なのに、このような番組では、枝や葉をもっともっつけ加えようとしています。これではいのちの流れを正常に保つことはできません。

これからは、健康も経済も文化さえも、すべからく、「ひき算」をしていくことが肝要です。



## 体験談

### 足

が痛み自分でもおかしいなと自覚しだしている頃でした。病院へ行こうかと思っていた矢先、得意先でおなかいきいき健康法の話聞きまして、顕微鏡でみた血液写真(赤血球の変化)を見て、早速飲み始めました。私は医薬品に携わった仕事をしているので、薬の良さも怖さも十分に知っているつもりです。だからこそ安心して続けられる満まん堂を選んだのです。

飲み始めてからしばらくすると、お腹が張った感じが消えていき、スッキリときました。2、3ヶ月たった頃には足の痛みがなくなっていることに気が付きました。半年以上が過ぎた頃、いつもの生活習慣病検診がやってきました。結果は思った以上、「去年は血液がドロドロしていると言われたのですが」と先生に聞くと、「いえ、そんなことはありません。全然心配ないですよ」との返答。予想はしていても、こんなに良いとは…。改めて食生活の重要性、おなかいきいき健康法の良さを実感いたしました。満まん堂を飲みはじめからは、寝込むこともなく本当に元氣満満です。

福岡県田川郡 中野 文夫



# 活性酸素について 第4回

医療法人明仁会 都築病院 副院長

## 都築 克幸



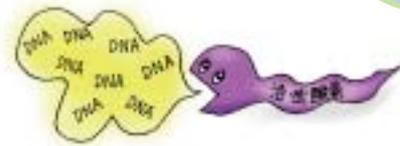
### ～ 活性酸素と老化、ガンなどの関わり～

細胞は核というものを持っています。核の中には遺伝子というものがあります。その細胞が生きていくためには、遺伝子の中の情報をもとに必要な物を作ったり、細胞を増やしたりします。我々の体は遺伝子(DNA)で保たれているわけですから、成長が止まれば、体の中の細胞の形や数は一定の状態に保たれ、体の一部分がどんどん大きくなっていくようなことはありません。

このDNAに活性酸素をかけると、バラバラに壊れてしまいます。普通はDNA修復酵素というのがあり、壊れたDNAを修復する機構があります。

その修復する機構が元々壊れている人もいます。この病名を『色素性乾皮症』といいます。少しでも紫外線にあたると一遍に『皮膚癌』が出来てしまう人達です。その方たちは、DNAが壊れた時に修復する酵素を生まれつき持っていません。『癌』とは特殊なもので体の成長とは関係なく、どんどん大きくなっていきます。DNAが壊れてしまう(調節因子が壊れてしまう)と死んでしまう細胞もありますが、自分の体とは関係なく勝手にどんどん増殖してしまう細胞も出てきます。これが『癌細胞』です。

DNAが壊れてしまうと癌になります。しかし我々は紫外線にあたってDNAが壊れても、これを治していく酵素を持っていますので、癌になりません。しかし、強い紫外線にあたり続けるとDNAが破壊されつづけるので癌になる可能性は高くなります。



紫外線は健康に大切です。昔は、日焼けした人は健康的だというイメージがありましたが、紫外線損傷というのは非常に強い発癌作用がありDNAを傷つけるので直射日光には長時間あたらぬ方が良いでしょう。

日光(紫外線)にあたると、シミ、ソバカスなどが増えると言うのは実感されていると思いますが、何故増えるのでしょうか。紫外線にあたると必ず活性酸素が増え、細胞が壊れていき、皮膚が硬くなり、柔軟性がなくなり、シミ、ソバカスが出来ます。長時間日光にさらされている方は、皮膚の老化が明らかに進みます。

それに比べてあまり日光にあたっていない方は、皮膚に損傷が少ないので非常に皮膚年齢は若いです。

また白内障という目が白くなる病気があります。これは強い紫外線にあたる人ほど多いと言われていますが、もちろん糖尿病や合併症を持っている方など他の原因もあります。しかし皮膚と一緒に、強く紫外線にあたっていた人ほど、白内障になる確率が高くなります。これも活性酸素が原因です。目はほとんど水で出来ているので、そこに紫外線があたって活性酸素が発生し、白内障の大きな原因になっていると言われています。

次回...活性酸素が体に及ぼす影響のもう一つ

## お知らせとご案内

元気満まん堂 会員 の皆様へ

### 会員特典が更に追加!

これまでの会員特典に加え、6ヶ月継続購入すると2,000円獲得という会員特典が出来ました。詳しくは、元気満まん堂までお問い合わせください。

新登場

いつでも好きなときに商品購入

元気満まん堂 **フリー会員**

入会金 不要

いつでもご入り用の時に購入出来る、入会金不要のフリー会員システムが新しく出来ました。『注文書兼フリー会員申込書』が必要な方は、元気満まん堂までご連絡ください。

# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

## 吉住 明海

地価がなかなか上がらない、固定資産税に相続税、売買でも取得税、消費税と不動産の低迷はバブル以来、土地神話は消えたと言われる。土地さえ持っていれば…:では通用しない時代である。土地の値段ぐらゐ、不思議なものはないように思う。

東京、新宿のビルの地下駐車場は、九万だという。一ヶ月の借り賃である。わずかに車一台分のスペースである。拙寺からもつと山に入った所では、三百坪の広い家屋を月に一円で借りてしていると聞いた。大都会の狭い部屋でも、びっくりするような家賃で生活している人も現にいますのである。

地相だの家相を気にする人は多いようだが、よく考えてみると人間が選んで、お金を出して、自分の物だと思っっているが、土地は借り物に過ぎないのであり、土地の方が、そこに住む人間を、選択しているように思えてならない…。

「棲み分け」という言葉があるが、そこに住むという事は、その土地と「縁」があるわけで、その土地に選ばれた者なのである。「棲家」とは、その土地に木を植え、妻を娶り家族を養っていく場所である。住むと

いうのは、人が主人であるに過ぎないが、その主人のいる期間だけの事である。せいぜい、人間の一生の時間である。「棲む」とは、植えた木が、根を張り、枝が茂る時間、つまり、親から子、孫というように代々その家が続く事を意味する。そんな家が最近は少なくなってしまうた。

地相・家相を言つ前に、せめて住んでいる家や土地を大事にすれば、土地や家が其処に居る者を、守ってくれるはずである。見栄や外見ではなく、家の大きさ広さでもなく、「棲み方」暮らし方の問題であるような気がする。



合掌

## 善玉菌がよろこぶ食事 ひとくち *Cooking*

### 豚肉とインゲンと人参の煮物

材 料 4人分

豚薄切り肉 ..... 150g  
 いんげん ..... 300g  
 にんじん ..... 1/2本  
 ねぎ ..... 1/2本  
 しょうが ..... 1かけ

A... 砂糖(大さじ1)  
 しょうゆ(大さじ3)  
 酒(大さじ2)  
 水 1/2カップ  
 油.....大さじ2

作り方

- 鍋に油を熱し、強火でいんげん、にんじんをいためる。しんなりしたら、ねぎ、しょうがを加えて弱火でいため、香りが立ったら豚肉を加えてさっといためる。
- Aを加え、煮立ったら中火にし、汁気がほとんどなくなるまで煮詰める。



## 『おなかいきいき健康クラブ活動報告』



4月6日  
EX paty

雨の日の  
バーベキュー



4月25日  
立花山

花見で  
昼ごはん!

4月28日  
古処山



総勢14名、黄楊(つけ)の原生林(オオヒメツゲ、アサマツゲ、マルバツ)特別天然記念物の指定がある古処山(859m)を目指しました。

小京都秋月を南麓にもつ石灰岩の山で黄楊、まゆみ、かえで等の大木が見られ、黄楊の原生林は見事で幹廻り1.7m、千年齢を重ねた老木もあるとか!

山頂には木花開耶姫(このはなさくやひめ)を祀る祠がある大岩には、シャガの花が咲きみだれていました。

あまりにも早く着きましたので奇岩をぬって、となりの塀山(926m)へ。一輪草、ひとり静の花が見られ、戻って昼食、こんな贅沢やめられない。因みに、福岡市方面は雲海の下でありました。

5月3~6日

広島 自照庵にて  
『ふれあい集いの会』



今回は、  
僕ちゃんが  
主役かな?



バーベキューで  
おなかも満腹。  
酒も飲んで  
大盛り上がり!



應心堂では、  
心ゆくまで  
語り合い。  
みんなの笑顔が  
明日の元気に!



5月5日広島の葦嶽山で集合写真。はいチーズ!

## 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(各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。(フリー会員の方もご購入できます)



催しのご案内

暗視野顕微鏡による血液観察

日時/6月9日(日) AM.10:00~

日時/7月14日(日) AM.10:00~

場所/(株)健将 2F 福岡市東区松香台1丁目2-1

費用/会員 2,000円 / 一般 3,000円

(事前にお申し込みが必要です)

あなたの今の血液の状態を詳しく目で見る事が出来ます。

血液観察をされない方もお気軽に遊びに来て下さい!!

元気満まん堂 心のセミナー

日時/7月7日(日)

PM.1:00 開場 PM.1:30 開演

場所/天神クリスタルビル2階 Cホール

福岡市中央区天神4丁目6-7

講師/明海和尚

内容/「運命鑑定」~貴方もなれる易者では?~

参加費無料

\*ゲスト大歓迎です。ご家族、お友達も一緒にご参加ください。

元気満まん堂 心のセミナーIN静岡

日時/7月20日(土)

PM.5:30 開場 PM.6:00 開演

場所/三島文化会館

静岡県三島市一番町20-5

講師/瀬田 仁一

内容/「いのち」

参加費無料

連絡先:静岡担当 石井まで(TEL 090-5614-4350)

\*お近くの方は、お友達と一緒に是非ご参加下さい。お待ちしております。

<瀬田 仁一>

飯塚病院、栄光病院を経て1997年MOA福岡浄院診療所で無医業、生体エネルギー療法(ヒーリング)、無農薬栽培、自然食指導などを行い、退職後、自悠にカウンセリングやヒーリングを実践する傍ら、宇宙エネルギー、水、竹炭の研究をし、毎週水曜日には福岡県飯塚市内でコスモディーナーナという講話、瞑想会を主宰している。

おなかいきいき健康クラブからのお知らせ

参加される方は、元気満まん堂までお知らせください。

あなたは偉い研究会

日時/6月9日(日) PM.2:00~

場所/健将2F

講師/廣末 勝巳

(九州産業大学芸術学部デザイン科教授)

内容/「あなたの運氣と色彩について」

参加費無料

運氣と色彩の関係など、興味深いお話を、面白おかしく話していただきます。是非ご参加ください。

山登り

日時/7月28日(日)

場所/立花山 AM.9:00健将集合

立花山に登りま~す!樟の原生林がとても神秘的ですよ。自然とふれあい頭を空にして歩きましょう! ^o^

持ってくるもの:弁当・水筒

お申込み、お問い合わせ先/元気満まん堂 TEL092-674-4545 FAX092-661-1051



お知らせ

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。

おなかいきいき健康クラブ体験談

皆様の体験談を小冊子にさせていただきました。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HP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。パスワードをお知りになりたい方は、メ-ルまたは電話にてご連絡ください。メ-ルまたは郵便にてお知らせいたします。尚2月12日より新ID、新パスワードに変更になっております。



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、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。何卒よろしくお願致します。

編集後記

腸内悪玉菌の増加で腸内のバリア機能が破られ、腸内の悪い菌が血液の中にまで入り死にいたるという話を聞いて、改めて元気満まん堂Aセットを食べていて良かったと痛感しました。これからも欠かさず毎日の食生活に取り入れていきます。せっかく生きるなら、元気な身体で楽しく生きたいですもんね!

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

元気満まん堂 健将ライフ

0120-49-9993

URL...<http://www.manman.co.jp/>