

# 腸内快覧版

# 7

月号 No.24

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4号  
TEL.092-674-4545  
FAX.092-661-1051



おなかいき健康クラブ  
あんたは偉い研究会  
6月9日(日)健将2F



## 廣末勝巳先生

意識と感覚は二つで一つだというお話なんです。つまり、興味がないところには感覚は働かないのです。ただ一般的に感覚を伸ばすという事は抽象的な話でありえない話なんですよ。

今日は何故感覚の話をするかというと、実は地球全体の色々な封印(皆さんを地球にとどめていける力)そういうものが今解けてよくなってきているからです。いろいろな宇宙の理の中で、何千年と経て、地球は宇宙に利用されてきた形跡があります。人間は何故戦争を止めないかというところ、封印のためなんです。人間が進化しないように調節している力が働いているということです。

しかし、これからは人間は本来の姿に戻されていきます。人間が神様と一緒に肩を並べる状態になろうとしているんですよ。つまり、人間の責任範囲(はんちゆう)が大きくなろうとしているんですよ。



講演終了後、みなさん手相を見ていただき、和気藹々の楽しい一日を過ごしました。

この地球というのはいろんな意味で封印されていたものが、今から解けていきます。ですから、今からは人間がやめたことは全て人間のせいであり、今ある現状は自分が作り出したものだと思わなければ、同じ問題をテレポートのように何度も何度も繰り返さなければいけません。私たちは今以上に世界をあるがままに見ていかないといけないんですよ。また、色とはその人の精神を調和してくれます。赤や黄色、緑など、それぞれが持つ色の特徴と波動を生かしながら、自分を調和し自分の感性を磨かれてはいかげしょうか。

## おなかいき健康法

今現実には腸内細菌(悪玉菌)が我々の体を蝕み、全身感染を起こし、さらには多臓器不全となり死に至る事もあります。

本来腸は、腸内細菌の住む場所でもあり、なおかつ免疫機能を担う重要な臓器でもあります。

細菌感染は外からばかりではありません。ストレスの多い現代社会は、腸の中のバリアを壊す要因(悪玉菌)が数え切れないくらい日常生活に潜んでいます。ですから、時には便秘で命を落とす事が起こるかもしれません。私たちが二十一世紀に生き残るためには、外からの感染に目を向けると同時に、内なる敵に注意する必要があります。内なる敵(腸内悪玉菌)に対処するには、食事が大切です。腸によい食事を(善玉菌を増やす)ことが、私たちの健康への自立の第一歩ではないでしょうか。

健康食品はいいものが五万とあります。しかし、物だけに頼って健康の自立は得られません。食と心が合わさってこそ健康への自立が現実になるのです。

株式会社健将ライフ代表取締役  
箕浦将昭 (みのりまさあき)

# 細菌雑学考

17

活性酸素(4種類あります)という言葉をよく耳にすると、思います。しかし、

身体に色々な障害を与えるなど、悪い面のみ耳にしているのではないのでしょうか。

活性の強いものは細胞障害を引き起こします。その障害の代表的な例は

細胞膜の脂質過酸化で、脳梗塞、心筋梗塞等の動脈硬化の原因となります。また、

細胞障害やDNA障害が発癌に関係することや、交感神経亢進などの原因となるなど、活性酸素の過剰生成による障害

のみが語られているようです。

しかし、真実は私達の身体を守り、健康な生活を送るために必要な物なのです。

白血球などから多量に発生し、その殺菌作用にて悪玉菌を殺すなど、生体防御に

として必須な物で、善悪の両面性があるのです。同所での過剰な発生や、防御シス

テムの低下があると、細胞障害が起こるのです。

過剰な発生を抑制する物質に、抗酸化ビタミン、カロチン、ビタミンE、ポリフェノール等があります。いちじ

く薬王キキ入Bセツ下の成分に多量に含ま

れるポリフェノール類は、抗酸化能、動脈硬化抑制作用、癌抑制効果、神経保護作用、抗炎症作用をもつ成分で、光合成を行う植物に含まれます。

ポリフェノール類とは、8種類の総称で、以下に名称と含まれる食品を列記します。

カテキン…お茶、ウイソギンチャク

フルクトール…りんご、ぶどう、バナナ等

タンニン…お茶、柿、バナナ等

アントシアニン…ぶどう、ブルーベリー、紫芋等

アルゼチン…玉葱、ほうれん草、フウコク、春菊等

イソフラボン…豆腐、納豆等

ルチン…そば

カカロチン、ポリフェノール…チョコレート、ココア等

ウロンポリフェノール…ウロン茶

以上に「見られる」とく、植物に多く含まれております。植物性食品類を十分に摂取して動物性食品類を控えれば、ストレスなどの神経症の緩和、成人病の予防、癌予防になるといわれています。食生活を考えて実施する必要があります。

腸内細菌が喜ぶ食物せたいをたぶり含んだ野菜や果物が列記されています。

ね  
—•—•—•—•—•—•—  
柔軟な頭にして、数字のマジックに挑戦してみよう。面白いですよ。

(1)十の位が同じ数であり、かつ一の位が足して十になる掛け算は

「百の位は十の位の数 × その数に二を足した数。一の位はそのまま掛け算。」

【例】

$$\begin{array}{r} 44 \\ \times 46 \\ \hline 2024 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 73 \\ \times 77 \\ \hline 5621 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 27 \\ \times 23 \\ \hline 621 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 69 \\ \times 61 \\ \hline 4209 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 64 \\ \times 66 \\ \hline 28 \\ \times 22 \\ \hline \end{array}$$

簡単に暗算にて答が出ますね。九九さへ出来れば、即答できます。

(2)この逆で、十の位が足して十で、かつ一の位が同じ数のときは

「百の位は、十の位の掛け算に一の位の数を足した数。一の位はそのまま掛け算。」

【例】

$$\begin{array}{r} 46 \\ \times 66 \\ \hline 3036 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 29 \\ \times 89 \\ \hline 2581 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 36 \\ \times 76 \\ \hline 2736 \end{array}$$

(3)十の位が二つ違っても、一の位が足して十の時の掛け算は

「百の位は十の位の掛け算に小さい方の十の位の数を足した数。一の位はそのまま掛け算。十の位が小さい方の一の位の数字を十の位に足す。」

(4)十の位が足して十になり、一の位の数が二つ違いの時

これも同じような要領で答が出て来ます。単純に掛け算してみても、実際の答と見比べて法則を見つけたことが出来ませう。頭の体操に挑戦して下さい。



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

# 認知の原理

16

## 愛情⇨ストローク

目に見えない心の世界を科学的に解明し始めたのは、オーストリアの精神科医・ジグムント・フロイトですが、研究の発表以来百年が経ちます。

この精神分析からアメリカの精神科医・エリック・バーンは、人間の深層心理は互いに交流し合っているという事実を取り上げ、「交流分析」を考えました。

エリック・バーンは、「では人間は心と心で何を交流し合っているか。それは愛情(ストローク)である」と解釈しました。(ストロークとは英語の語源は「なでる」という意味する言葉で、これに精神的な意味を加えて使っています。従って彼の言うストロークとは何を意味するかその詳しい内容は別じますが、要は総括して愛情であると解釈できます)

そこで私も、エリック・バーンのストローク(愛情)と言う言葉を使い、又、彼の交流分析理論から教えらるる点を勘案して互いに関わり交流し合う人間関係の深

層を解釈してみようと思います。

「ここで心の交流分析に入る前に、本当に心は心に伝わるものだろうか。心は愛情を本当に食べているのだろうか。この点を明らかにしたいと思います。」

私は直感で分かります。

「お客様、有り難う」という一声が、本当に喜んで言われたか仕方なしにお世辞で言ったのか、これも簡単に見分けられ

ます。「いらっしゃいませ」と言う店員の一声が心から歓迎し、よく来て下さいましたと本心から言っている言葉かマニュアル通りに気持ちも込めずに言っているか、これも見分けられます。

世の東西を問わず私達の先輩は生命あるものはエネルギーを持っている。そして常にそのエネルギーを放出している、と解釈し、そのエネルギーの事を色々な言葉で表現して来ました。代表的な総称を挙げてみます。

- イ. 動物磁気
- ロ. 人体磁気
- ハ. 生命磁気
- ニ. 生体(生命)エネルギー
- ホ. プラナ

## へ. 気

「こうした生命エネルギー(力)を人間は出しているそう考えました。」

又、動物磁気、人体磁気と言われる通り、確かに私達人間の身体は電気を出しています。その証拠は「心電図・筋電図・脳波計」等、病院でお馴染みの機器を考えると分かります。

「心電図」とは心臓の部分の皮膚に電極を付け、心臓の鼓動通りに放出される電気を信号に変えて見えるようにしたもので、病院ではよくお馴染みです。

筋電図も身体の各筋肉から放出される電気を信号に変えてみるものですし、脳波計も脳が出す電気を信号に変えたものです。

又、中国では「気」という言葉で表現しています。つまり、人間や動物の生命体は「気」と言うエネルギーを発していると解釈してきました。

日本語に、その時のその人間の気持ちのあり様を表現する言葉として、「気」と言う文字が大変多く使われています。

- 陽気、陰気、勇気、人氣、元氣、根気、短気、活気、殺気、怒気、気楽、気分、気持ち、まだまだ挙げれば切りがない位沢山あります。やはり日本人が直感的にとらえた

「気」のエネルギーだと考えられます。つまり、その人の今の気持ちや「気」として発信され、相手はその「気」を雰囲気として感じ取る、と言うことだと解釈できます。

あの人は明るい、あの人は温かい、と言う時、誰でも彼に会うと何となく温かい「気」を感じ、或は何となく温かい「気」を感じ取っている、と言うことになります。

また逆に、あの人は冷たい、と言う時、誰でも彼に会うと、何となく冷たい、冷ややかな「気」を感じ取っている、と言うことです。

やはり私達は、自分の心の思いを周囲に発信しているのは確かです。

そこで話を元に戻します。私達人間は心にエネルギー(力)を持っている。そのエネルギーによってストローク(思い)を相手に発信している。相手にストロークを出している。そして、相手はそれを受け取る。互いにお互いにストロークを交換し合っている。このように結論できます。



EUC総合研究所 右田 耕士氏

# 自然の循環と波動 第12回 山村 徹 (山村波動整体院 院長)

## ～ エネルギーの流れ～

光に磁石を用いた焼却炉の話をしました。現在、この焼却炉はリサイクル炉として活躍しています。この炉から出る灰は、完全にセラミック化されることが東京大学環境安全研究センターで証明されました。更に、解体材焼却によってできる木酢液からはダイオキシンは検出されず、農業用として利用されています。



この磁石が作りだすエネルギーを、学者はマイナスイオンの力と結論づけていますが、私はこのエネルギーこそ、マイナスイオンを含む宇宙エネルギーと思っています。磁石の組成、その取り付け方(これはあくまで直感的な方法ですが)によって、宇宙空間に充満するエネルギーと共鳴、集積、増幅、放射を繰り返してエネルギーをつくりだしているとみるべきです。

さて、この磁石を利用して、現在、宇宙エネルギー発生器を作っていますが、今、科学的に測定できるマイナスイオンの量は、時間の経過とともに、飛躍的に増大しています。

私はこれを整体に応用していますが、腰痛、肩こり、ムチウチ症等の患部にこの空気を流すことによって、症状が好転していくことが解りました。そして、このことを次のように考えています。

磁石の取り付け方によって、エネルギーの流れをつくり、その流れの場で作られた良質のエネルギーは、共鳴、増幅をくりかえしながら、求める場へ流入する、と思っています。いいかえれば、患部は常に治りたい、癒されたいという意識をもっているはずですから、そこへ自然にエネルギーは入っていくということになります。

そこでは、人間の固定的な意識や想いは全く不必要で、患部の意識にすべて任せればいいのです。

## 体験談

### 友

人の佐藤さんに、「飲んでみたら、ねって言われたのが始まりでした。」

元気満まん堂Aセットを飲みだして3日目、それこそ柔らかくなく、硬くなく、本当にスムーズに出たんです。確か、思わず佐藤さんに電話したと思います。「出たのよ」と言っ

以前は、佐藤さんに夜中に浣腸薬を買いに走って行ってもらったり、病院にも車に乗せて行ってもらったりで、とにかく便が出なかつたのですよ。肛門のそこまできていくけど出ない。出してやろうかと言われるけど、それも怖くて出来ない。顔の色が真っ青になって、どんなに力んでも出てこないのですよ。

そんなことが、年に数回あり、日頃から2〜3日便が出ない日が続くと不愉快で、出かけるときも憂鬱になっていたのが元気満まん堂Aセットを飲みだしてからは順調に便が出ます。でも、元気満まん堂Aセットを飲まないとき、便が便秘します。野菜が少ない日はガバッと量など関係なしに飲むんです。本当に助かっています。

愛知県葉栗郡 尾谷 照香



# 活性酸素について 第5回

医療法人明仁会 都築病院 副院長

都築 克幸



## ～ 活性酸素が体に及ぼす影響のもうひとつ～

活性酸素が体に及ぼす影響のもうひとつは血管です。特に動脈ですが、これは動脈硬化の一番の原因といわれています。過酸化脂質(コレステロールに活性酸素がくっつくと、過酸化脂質という物質になって硬い油に変化する)が血管に影響を及ぼし、血管の壁の細胞が硬くなり(動脈硬化)柔軟性がなくなってきます。そして血管がドンドン狭くなり血の巡りが悪くなっていくので、心筋梗塞や脳梗塞の大きな原因となっているとされています。

こうやって見ると、癌と心筋梗塞、脳梗塞は活性酸素と大きく関係していることがお分かりになっていただけたと思います。特に癌に対しては紫外線による発ガン、タバコ、環境ホルモンによる発ガンなどいろいろありますが、最終的にはいろんな反応が起こって、活性酸素が生まれ、それが直接DNAに働いてDNAを壊すということです。

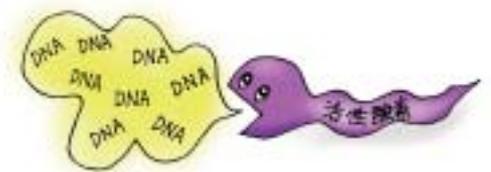
ですから活性酸素というのは、これ自身が原因で疾病が起こるというよりは、身体の外から入ってきた物が、身体の中で最終的に作用する段階で活性酸素になり、様々な障害を起こしていると思ってください。活

性酸素は、単独で悪さをしているわけではないのです。活性酸素が直接関わることは、オキシドールで消毒する以外はありません。

活性酸素を直接摂らなくても、いろんな毒物、タバコもそうですが摂ったときに、タバコの中のタールなどが、反応を起こして最終的には活性酸素を生じます。それがDNAを傷つけて癌になったりするのです。

活性酸素と大きく関わりのあるもの

タバコ、農薬(非常に毒性が強いパラコート)、窒素酸化物(排気ガス)、紫外線、放射線、食品添加物、過剰な運動、便秘(腸内細菌悪玉菌は活性酸素を多く作り、腸内細菌善玉菌は活性酸素を消す働きがある)などです。



## 善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

### 鶏肉と野菜のトマト煮込み

#### 材料 4人分

鳥もも肉	..... 1枚	トマトの水煮缶	..... 1缶
ピーマン	..... 1個	(400g)	
玉ねぎ	..... 1個	パジル(ドライ)	..... 小さじ1
なす	..... 2本	オリーブ油	..... 大さじ2
パプリカ	..... 1個	塩、こしょう	..... 各少々

#### 作り方

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、なす、ピーマン、パプリカ、玉ねぎを順にいため、全体がしんなりしたら、鶏肉を加え、表面の色が変わるまでいためる。
- ② ①にトマトの水煮を手でつぶしながら加え、パジルを加えて汁気がほとんどなくなるまで弱火でコトコト煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調べて出来上がり。

# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

## 経営求道

「一寸の虫にも五分の魂」と言われても、すぐにピンと理解できる若者は少ない。一寸だの五分だのという尺度が使われない現代では、死語と言っても過言ではあるまい。現代風に訳すと、(三・〇三センチメートルの虫にも、一・五一五センチメートルの魂)となってしまう…。

ただし、酒は、一升飲んでしまったと言う方が、一・ハリットル飲んだとするより、判り易い。土地だって、平方メートルで言われるより、何坪だと聞くほうが、なじみがいいのである。

最近では、靴の大きさを表わすのに、「文」とは言わなくなったが、馬場の十六文キックと言っていたように文が、長さを示す基準ではあった。この文は、「寛永通宝銭」の長さがその基準である。一文銭とは、まさしくこの通貨であった。一文は約二・四二四センチメートル、ちなみに一分の八倍である。お金を俗にオアシと言つが、「お足にこじ付けるのは、無理があるかもしれないが…。

公正取引の証明書には、その商品の量や

大きさ、賞味期限などの記載が義務付けられているが、肉に始まったラベルの張替えには、消費者は困惑させられてしまう。昔前までは、みやげ物の上げ底が、まかり通っていたが、消費者とてそうそう騙されない。しかし、今度は明らかに詐欺に近い商いである。

数字には表れない商品と顧客の満足と安心を、基準値として商いする経営者が、こんな不景気な時代にも、結果生き残つてゆくと、私は信じたい。

たとえ三・〇三センチメートルの虫の魂だって、商品に誇りを持って、正々堂々と商いをする事を、経営求道（けいはいくどう）と言つのである。

合掌



## アルファアルファとニンニクのWパワーで体に喝!

①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

ミネラル・微量元素たっぷり  
**元祖元素**  
かん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌  
**元気**  
なうときな



## 『おなかいきいき健康クラブ活動報告』



もうすぐ1つめの頂上だ! さ~みんなで頑張るぞ~



これが、三俣山。さあ~登るぞ!



頂上で黄昏中!?

九州は大分県、九重連峰を総称して九重山といひその主峰を久住山といひます。5月26日総勢20名、その連峰の中でも最も雄大な山、三俣山(1745m)。その頂上から天然記念物の指定を持つ深山霧島(みやまきりしま)。この時期人気の平治岳(ひじだけ)大船(たいせん)山の山腹のピンクのじゅうたんを見るべくひたすら頂上を目指しました。今年の早い桜の開花とは大違いで、頂上付近の深山霧島は未だ蕾の状態。5月の日照不足で、例年通りに戻ったみたい。やはり6月の始め開花か? 残念でしたが、来年に期待!

注)深山霧島は高山に自生するつつじの仲間。長崎は雲仙、鹿児島は霧島、熊本は阿蘇、大分は九重その大群落は見事で山腹をピンクに染めます。

頂上で昼食、天気に恵まれ360度、山に囲まれ北の高気圧、風はヒンヤリ清々しい満ち足りたひとときでした。下山して熊本県産山村(うぶやまむら)池山水源の花の温泉館で一休み。汗を流し湯を楽しむ。今日も充実した一日でした。あなたも山登りに参加してみませんか?



本当はこんな風景のはずだったのですが、今年は見れませんでした。残念!来年こそは、この絶景見れるかな?

### 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

合計 12,000円  
(消費税・送料別途)



「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



がん そ げん そ

納豆菌加工食品



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。

## 伝 言 板



催しのご案内

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。

暗視野顕微鏡による血液観察

日時 / 7月14日(日) AM.10:00 ~

日時 / 8月18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)

暗視野顕微鏡での血液観察は、一滴の生きた血液の状態を調べ全身の様子を把握しそれを健康管理に役立たせるものです。山部医師より、血液観察に応じたアドバイスもさせていただきます。

血液観察をされない方も気軽に遊びに来てください!!

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。

金山 de そうめん流し

日時 / 7月28日(日)

場所 / 金山 AM.9:00 健将集合

40分位金山に登って、清らかなせらぎの側で、そうめんを皆で楽しく食べませんか。素晴らしい自然の中で食べるそうめんは、とっても美味しいですよ。

ご家族、お友達も誘ってぜひ参加してください。

持ってくるもの : 水筒、お菓子など

地藏盆

日時 / 8月24日(土)

場所 / 健将前参加費無料

恒例のお地藏様のお祭りを健将前で致します。

子供達が作った灯笼を持ち寄り、お祭りの飾り付けにします。また、無料くじ引き、そうめん流し、カキ氷、綿菓子など、子供達が楽しめるイベントが盛りだくさんです。もちろん大人の方も楽しめますよ。

(全て無料、もちろん参加自由です)

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、メールまたは電話にてご連絡ください。メー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。何卒よろしくお願い致します。

編集後記

夏の到来! 夏といえば皆さん何を思い浮かべますか? 昔は川で遊んだり、海で遊んだりしたものです。川の水はとて冷たく、海の水は塩っ辛い! この醍醐味を楽しめるのは今からの季節ですね。今が一番若いんですから思いっきり楽しみましょう ^o^

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

おなかいきいき健康クラブ

0120-49-9993

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