

No.28

腸内快覧板

11 Nov.

発行所/おなかいいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051

サラサラの血液をめざして 腸内環境の改善による血液像の変化

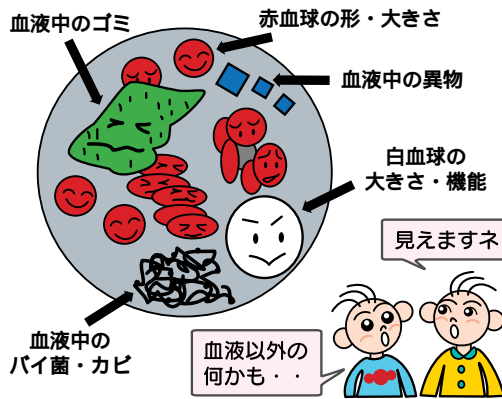
山部歯科医院 山部 芳雄



最近の健康ブームの中、生きた血液の観察が注目を浴びるようになりました。

生きた血液分析主にエンダーレイン理論によることは、手指の末梢の血液を一滴とり、生きたまま暗視野顕微鏡で観察し、病気の診断に用いるのではなく、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。

現在の自分自身の血液の状態を知ることが大変良いことだと思えます。そこには生活の状態が見えてくるからです。日頃の生活習慣を見直す良い機会になると思います。



何故なら、血液には体中に酸素、栄養分、ホルモン等を運び、また炭酸ガスや老廃物を運び出し、細菌と戦ってくれるなどいろいろな働きがあり、血液の状態をきれいに保つことが非常に大切です。

しかしながら、環境破壊、土壌汚染、科学物質の氾濫などによる生活環境悪化の中、加工食品の多用化によるミネラル不足の補給やストレス等の多くの問題を抱えながら健康を考えていかなければいけない時代になってきました。

これからの時代は、人が自らいろんな情報を吟味選択し、自分の健康は自分で管理するぐらいの気持ちが必要だと思えます。

身体は素晴らしい最高の乗り物であつても手入れを怠ると故障したり、使用不能となります。身体が少しでもどうにかあると不快なものです。

『未病を治す』という東洋医学の言葉は、日頃から健康に留意し、自然治癒力を高め、病気になるような身体を常に保つことだと思えます。それには、精神的な面や日頃意識していない呼吸、姿勢、習癖、適度な運動、食生活などの生活習慣に注目してみることが大事だと思います。

血液や免疫と非常に関係が深い腸に注目し、腸の働きを正常にして毒素の吸収を防ぎ病気を予防するには、まず腸内環境の改善、特に腸内細菌叢の健全化や野菜・ミネラル不足の改善が必要になってきます。

サラサラの血液をめざして、『満まん堂Aセット』飲前後の血液像の変化を追った症例



を少しご紹介しましょう。

△症例▽

効果が現れた方も個人差があり、短期間で効果が現れた方、なかなか効果が現れなかつた方、稀に悪くなつた方など色々なケースがみられました。あとの二つの方は、飲んだり飲まなかつたり、精神的なストレスや生活習慣の改善がうまくいかなかつた様です。検査結果が良かった方はより上を目指され、あとの二つの方は早く良い結果になる様に努力なさつて下さい。血液は常に変化していきますので努力されると必ず結果が出ます。

検査の時によく申し上げるのですが、素晴らしい最高の乗り物である身体の健康を維持し、血液を良い状態に保つて病気になるまいためには、毎日できる事から少しずつ始め、長く続けられることが大事です。継続は力なりで、積み上げて出来た身体は多少の変化にも動じませんし、回復も早いと思います。

快腸、快便で血液をサラサラにして快適にお過ごし下さい。

細菌雑学考

21

食中毒を起こす細菌は
どんなものがあるか調べてみました。



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

細菌名	潜伏期間	症状
カンピロバクター	1〜7日	腹痛、下痢、嘔吐、発熱
エルシニア	2〜3日	腹痛、発熱、頭痛
セレウス菌	1〜5時間	嘔吐
		下痢
腸炎ヒブリオ	6〜8時間	激しい腹痛、下痢、嘔吐、発熱
腸管出血性大腸菌	7〜10日	激しい腹痛、下痢、血尿(O-157等)
ウエルシュ菌	8〜20時間	腹痛、下痢、まれに嘔吐、発熱
ブドウ球菌	30分〜6時間	頭痛、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛
ボツリヌス菌	12〜36時間	視力低下、口渇、腹部膨満感、四肢運動麻痺、呼吸麻痺

これで分かるように、普段腸内に定住している細菌もあります。腸が健康であり、細菌バランスが取れていれば、これらの細菌は増殖が抑制され、食中毒を起こすまでの力は発揮しません。ちょっと便が軟らかくなつた程度の症状は出て、病院に駆け込むような症状には至らないのです。旅行先や集団給食で同じ物を食べたのに食中毒にかからなかったという人が結構居るのは腸内がしっかりしていれば心配がないことを示しています。乳酸菌がしっかりと働き発育適正の環境にならないように酸性側に調整し、活発に働く納豆菌等が細菌の栄養分をいち早く取り込み、悪い細菌の十分な活動を抑制するからです。常日頃、色々な細菌を摂取していると、それらの細菌に対して免疫力が付き、抵抗力がついてくるもので、無菌状態で育てると簡単に病気になることは畜産、豚や牛、ニワトリ(など)を見てもお分かりでしょう。人と

て同じ衛生に気を使い過ぎるとひ弱な体になります。

少々傷みかかった物を食べても平気だという位タフな胃腸を作って下さい。しかし、注意しなければならぬものに感染症があります。食品由来のものは「コレラ」、腸チフス、細菌性赤痢、パラチフス、腸管出血性大腸菌、アメーバー赤痢、乳児ボツリヌス症、クリプトスポリジウム症、ジアルジア症等がありますが、症状がでなくとも健康保菌者となり、自分は何ともないが他の人に感染症を起こさせる可能性がある時もありますので、感染症だけは注意しなければなりません。



認知の原理 20

ストロークについて



EUC総合研究所
右田 耕士氏

アメリカの精神科医、エリック・バーンは、人間は心と心で交流し合っている。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

「なでる、さする」を意味する言葉で、これに精神的な意味を加えて使っています)相手に対し「善意の思い」「これは相手を認める肯定のストロークです(この

「思い」を発信するか、「悪意の思い」(これは相手を認めないで否定するストロークです)この「思い」を発信するかで、自分と相手との関係の良し悪しが瞬間に決ま

ります。色々なケースを考えてみようと思えます。(以下はその続きの(5)です)

(5)私達は、肯定的ストロークが得られないければ、得られる工夫をする

乳児期の心理からもうかがえるように、人間は肯定的ストロークを非常に強く求めます。しかし、全てが全て得られるもの

ではありません。取り巻く周囲は周囲で色々な事情や心の動きがありますから、一方的な求めに全てが応ずることは出来ません。

ところが、肯定的ストロークをいつまでも得られないと、心は次第に飢え始め、飢餓状態になって行きます。身体が、お腹が空いて空いてたまらないのと同じように、心も寂しくて寂しくて、空しくて空しくて、悲しくて悲しくてたまらない、と言う風になって行きます。

そして、その飢餓状態に絶えられなくなりますから、どうしてもストロークが欲しい、どうしたら得られるか、必死に考え無意識のうち工夫します。

私達が求める最終で根源の目的は、自分の存在を認めて欲しい、そして、自分に心に向けて、自分の為に心を注いで欲しい、努力して欲しい」と言うことです。その工夫を無意識にします。この深層心理の力ラクリを発見したのはフロイトです。この発見はインシュタインの相対性原理と並び、

今世紀最大の発見の一つと言われるものです。以下、フロイトの挙げた事例を参考にしてみてください。

子供が親から余り面倒を見てもらえずに、親は自分のことを構ってくれない、可愛がってくれない、そう感じて不満になり、寂しい思いが積もってくると、何とかして親の心を自分に引きつけようと無意識に工夫します。目的は、自分を無視している親の気持ちを自分に向けさせ、自分の為に心を使い、自分の為に努力してくれるようにすることです。

親がどうしても子供のことに気を使い、子供の為に時間を割かざるを得ない羽目になるのは子供が人様に迷惑をかけ、親が処置しなければ収まりがつかない事態を引き起こすことです。つまり、悪さをする

学校から親が呼び出されるような事件を起こす、すると、親はどんなに忙しくても仕事を後回しにしても子供の為に時間

を作り、子供の為に学校に行き、子供の為に事件の処置をし、身元引受人として頭を下げて謝罪します。

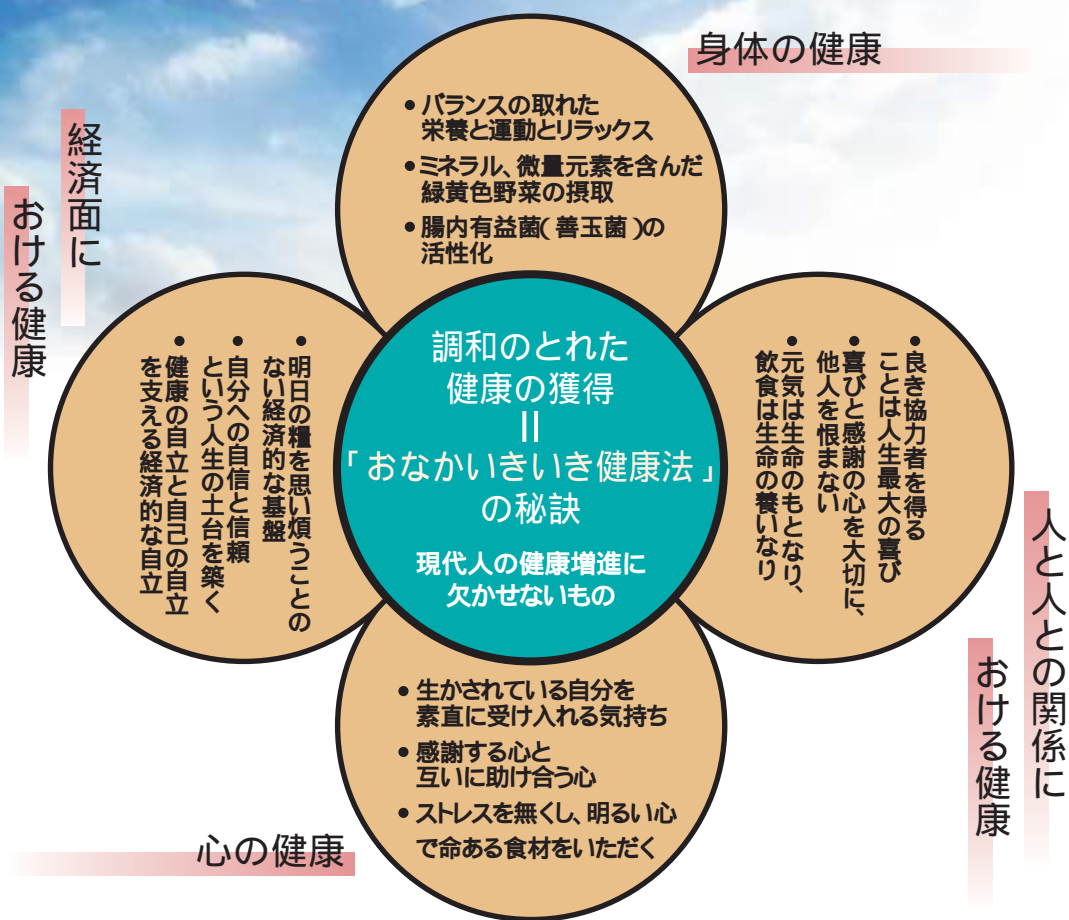
親の処置が終われば当然子供は叱られます。子供にとつて、叱られたり、ひどく折檻されるのは、それは嫌です。辛いです。しかし、その嫌で辛い気持ちよりも、親が自分の為に時間を作り、自分の為に心を使い努力してくれたことを心の底ではとても嬉しく思って満足します。つまり、自分の存在を認めさせ、自分の為に心を注がせたことが実現して、満足します。折檻され、どんなに叱られても、それよりも親が心を自分に

向けてくれたことを喜びます。何とも不思議で、何とも奇妙な深層心理ですが、しかし、私達人間が乳児の時からどれ程親にストローク(愛情)を強く求めて来たかを認識すれば合点がいきます。

「4つの健康」の調和をめざす。

これが「おなかいきいき健康法」の秘訣です。

「おなかいきいき健康法」がめざす目標は、
人が人として、より健やかで快適な生活を実現することです。
そのためには「4つの健康」の調和が不可欠であると、私たちは考えます。



「4つの健康」を考え、健康への自立に取り組んでみませんか。

今回から4回に渡り、「4つの健康」を一つずつ取り上げてご紹介します。

身体

現代人の食生活は急速に欧米化が進み、タンパク質や脂肪を多く摂取しながら、食物せんいやビタミン、ミネラルを多く含む野菜の摂取が不足しています。つまり大地の構成要素であるミネラルや微量元素が不足しているのです。腸内には約100兆個の微生物が棲んでおり、食物せんいやミネラル、微量元素がそろった環境で、ビタミンをはじめ各種アミノ酸や酵

素を合成し、栄養素を分解してくれるのです。そのおかげで人間は元気に生きられるのです。しかし現実には食物せんいやビタミン、ミネラルが不足しているうえ、さまざまな食品添加物や残留農薬、水の汚染などで腸内細菌をいじめ続けています。この腸内細菌が元気に活躍できる体内環境を取り戻すことが、身体

の健康には欠かせないのです。

自然の循環と波動

第16回

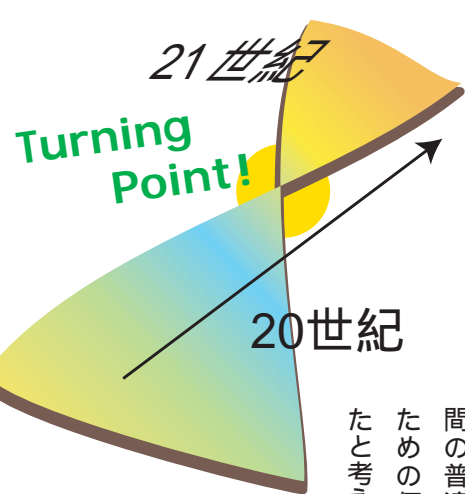
山村 徹 (山村波動整体院 院長)

時代の空気みたいなもの(2)

20世紀・敗戦・復興・バブル・バブル崩壊・経済不況:

確かに日本人はよく働いた。敗戦後のどん底から這い上がり、見事に復興し、欧米の経済に追いついた。私たちは物を追いつけ、繁栄を謳歌し、所得は増えつつ増えた。ところがバブルが弾けて、急激な経済不況、これも又、短期間に実現した。そして今、仕事のない中高年男性の自殺が増えつつ増えているというのだ。

自殺はこれまで、青春時代の若者に多かった現象である。まだ大人になりきれない若者たちの苦悩、理想と現実の壁、恋愛等による苦しみ…まだ人生観の確立していない若者たちの逃げ場所が自殺だったと思う。それが今、逆転して中高年の自殺がそれを上まわっているというのだ。



とにかくは優秀だったが、自分そのものを造り上げることにかけては、怠けてきたのではないか、と思う。とすれば、敗戦後、私たち日本人が造り上げた日本とはいったい何だったのか。人間の生きがいとは何なのか、を問わねばならない現実が重く横たわっていると思う。私たちはどこで何をまちがい、何を失ったのか。

おかあちゃんからも逃げておとうちゃんからも逃げてごせんぞさまからも逃げておいなりさまからも逃げてゆりちゃんからも逃げてほくちゃんからも逃げて霧になって消えちゃったのだあれ。

(伊藤盛信「一人遊び」)

逃げつつける子供たち、逃げつつける大人たち、その原因を豊かさや便利さの…つけの代償と考え、そこから新しい生き方や夢・希望・愛といった、人間の普遍的な価値を見つげるための何かを捜す旅が始まったと考える。

体験談

元

気満まん堂Aセットを飲み始めて、一番大きく感じたのは、おなかの調子が良くなったということです。

過敏性大腸炎とストレスで、何が食べると下すという恐怖から、物が食べられなかった時期がありました。元気満まん堂Aセットを飲み始めてから、過敏性大腸炎が治り、おなか元気になりました。それと、毎日ハイヒールなど歩いて歩き回る私は、朝起きた時に膝が痛かったのですが、飲み始めて3ヶ月たった今、それがなくなっていますね。アルファルファと言うのは関節痛やリウマチなどにすごく良いと言う文献を読んだことがあったのですが、まさしく朝ベットから降りる時など、知らないうちに膝の痛みを感じなくなっているんですよ。また、神経がイライラするということがないですね。すごく安定した精神状態を保っているんですよ。いつも不安を抱え心配性だった頃が何年間あったんですが、今では全くないですね。

福岡県福岡市 関戸 秀子



愛 ひかり ひとつを生きる

ゆめこ（本名 岡澤 優明子）

過去の感情 から

「今」がつくられ

今の感情 から

「未来」がつくられる

感情 は

想い であり

波動です

感情は

とても強い

エネルギーなのです

人間だけが

これを操作し

学ぶことができるのです

「今」は

自分の過去の「想い」です

わたしたちは

毎瞬

過去の自分の「想い」を

生きています

現実 は

過去の「想い」の

現れなのです

それはわたしたちを

責めるためではなく

また罰したり

反省させるためではなく

ただわたしたちの

内にあるものを

見させるためなのです

どんな現実も、

過去にわたしが

その波動を出したことを

教えてくれているのですね

「あなたの中に

同じ波動があるよ」と

いっています

もしそれが

不快な現実だったなら

それを手放す時が

きているのですね

「まじこの怒りについて

よく学びましたから

手放します」と

自分で決めさえすれば

いいのです

なぜならば

わたしたちは

「感情」と「思考」から

現実を創りだし

それをまた

「感情」でよく味わって

「想った」とおりの「現実」を

また創りだして

そのくりかえしで

進化していくのです

次号に続く

おなかいきいき健康法 あるがままにシンプルライフ

これまでのA・Bセットに、パワーのCセットが新登場！

Cセット

合計
12,000円
(消費税・送料別途)

アルファアルファとニンニクのWパワーで体に喝！！

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 があっつ！

納豆菌加工食品

スーパー乳酸菌納豆菌
元気 ちよときな



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「開運招福」

何を始めても、うまくゆく人。だめな人と明暗を分けるとすれば、「運命」というものを、どう自分の人生で、具体化していく事なのではないだろうか？ 学ぶとは、真似ぶから始まるというが、学んだら自分の物を出して、それを個性という。

同じ材料、同じレシピで調理しても、同じ味にはならない。つまり『個性』が味を変えるのである。愛情も、知性や強さや性格に惚れるのではなく、その個性に惹かれるのかもしれない。個性が、「開運招福」の明暗を、異にする原因の一つだと思ふ。

『個性』はどうすれば、より輝きを増すのであろうか。場数を踏むという言葉の通り、実践の体験が創り出してゆくようである。場数も色々あるが、まず第一が『土壇場』である。ギリギリまで追い詰められて、火事場のクソ力を発揮した時、自分の限界を超える。

第二に『修羅場』である。修羅とは戦いを意味する。他と戦い、自己の心とも戦わねばならない。逃げない、諦めない、恐れなという戦いの場である。

第三は『正念場』であらう。念とは『今の心』である。今日只今一大事。この今の時に、何が一番正しいかの決断をする時であり、驕りや不満、妬み恨みでは正しい念とは言えない。この三場の山を超えて、場数を踏むのである。個性とはそのようなものかと考える。

この不安定な世の中、開運招福の極意と言え、個性である。障害者もそれが個性である。メガネやカッタ、入れ歯を使うように、義足も車椅子も白い杖も補聴器も同じ事である。それがその人の個性である。確かに不自由ではあるが、決して不幸ではないと断言しても、過言ではない。生きてゆくこと、生き抜くことが、福を呼ぶのである。

合掌



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 げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌S納豆菌
元気
なつときな



① セットマン!!

「家庭が楽しくなる」の巻



おなかいきいき健康クラブ活動のご案内

9月22日(日) 福智山登山

福智山は北九州、筑穂周辺で最も親しまれている福智山山系の主峰です。この山は様々なルートがありますが、今回は焼き物で有名な上野から登りました。

マツ、コナラ、カシなどの高木林の道がやがて低木林にかわり、八合目付近から雄大なすすき野原へ変わります。

360度の展望の開けた山頂では、多くの人々で賑わい、私たちもその賑わいの中へ。

断食中の人、30年ぶりにこの山に登る人、麓上野の窯元の人。様々な人がこの日に集い、登りそしてそれぞれの帰途へ。出会いは山の中でもありました。



瞑想会

毎週木曜日に開かれている瞑想会。持ち寄りのおいしい食事の後は団欒をしながら瞑想へ突入。楽しい雰囲気の中リラックスでき、とても気持ちがいいですよ。



EX会議

EX10月26日の馬 べQに向けての企画を和気あいあいの雰囲気の中検討中!



薬剤師

原口先生の



Q 高血圧にもいいの？

皆さん、他にも素朴な質問や疑問があったら、どんどん聞いてね！

A

なぜ高血圧になるか考えたことがありますか？血圧を上げないと、酸素や栄養が体の隅々まで届かなくなっているからなんです。つまり、体が危険信号を出しているんですよ。

元気まん堂の『元祖元素』は、人間に必要なミネラルをバランス良く含んだ自然食品。ミネラルって、色々な酵素やホルモンを体の中で作るのに絶対必要なモノ。ミネラルのバランスが良くなると、ストレスにも強くなるし免疫力も上がって、抵抗力が増すんだね。体の調節が上手に出来るようになるんです。

『ちょう元気なときな』は、胃腸を元気にしてくれる強力な助っ人。おなかの中の善玉菌を増やして、食べたものを消化吸収し、ミネラルを使う工場を整備して効率よく働けるようになってくれるんです。だから、この2つをセットで飲むことで、体の根っこの部分から元気になり、自然に高血圧も低血圧もあなたに合った正常な値に戻ってくるですよ。腸を元気にすると血管やお肌が若返り、体全体も若返ってくるんですね。

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



元気満まん堂 心のセミナー

日時 / 12月8日(日)

PM.1:00 開場 PM.1:30 開演

場所 / (株)健将 2F

福岡市東区松香台1丁目2-1

講師 / 山部芳雄

内容 / 「血液講演会」

山部歯科医院 院長 山部芳雄先生に、今までの暗視野顕微鏡での血液観察データをもとにお話ししていただきます。血液とは何か、血液でわかる健康などのお話を含めて、とてもわかりやすく、より健康になるためのお話をさせていただきます。お気軽にご参加下さい!

また、10時~12時まで血液観察を行っています。血液観察は要予約です。

システム説明会

日時 / 11月23日(土) PM. 1:00~6:00

場所 / 福岡ビル 9F 第一ホール

福岡市中央区天神1丁目11-17

TEL 092-716-8021

参加費 / 無料

説明会終了後、懇親会を行います。

懇親会会費 / 会員・一般 5,000円

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。

瞑想会のお知らせ

日時 / 毎週木曜日 PM. 7:00 ~

場所 / 福岡市東区馬出3丁目15-25

アンビールマンション 1417号室

7月より、毎週木曜日夜7時より、元気満まん堂ゲストルームにて、瀬田先生を囲んでの瞑想会を行っています。興味のある方はお気軽にお越しください。地図の必要な方は元気満まん堂までご連絡ください。

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



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となっております。



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

皆さんは紅葉を楽しみましたか? 紅葉を楽しむことは、私のリラックスするひとつの方法だと思っています。皆さんは、どんなことで、自分自身をほっとさせますか? たくさんの楽しみを見つけることが人生の楽しみであり、健康法だと私は思っています。^ 0 ^

あなたの健康応援団



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/>