

No.31

腸内快覧板

2 Feb.

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

元氣満まん堂
心のセミナー

2002年
11月10日

明海和尚

＜マインドコントロール＞

自分自身の感情コントロールを基本にお話をします。

心と体というのは表裏一体です。心が感じると、身体の方にいろんな表れが出てきます。病気の七割は心の原因とする、つまり心因性のものと言ってもいいんです。あとの三割は外因性のもの、ウイルスとかそういうしたものと言ってもいいんじゃないかな。病気になってから、重くするのも軽くするのも実は心なんです。心というのは感情の問題で、この感情をどう持ちえるか、これは実は自分自身のマインドコントロールにつながっていくわけです。

確かにいろんな生き方があると思いますが、一番肝心なのは、そのことだけに固執して考えないと言



一番言いたいのは、マインドポーション、視点を変えるということなんでしょうね。具体的に言いますと、時代劇の「水戸黄門」は水戸黄門の方側で見るから面白いです。これを代官の方側で見て御覧なさい。腹が立つてくるでしょ。だって印籠一つで頭をさげにやならんのですよ。

心のあり方一つで大きく変化するのが人間の体なんです。感情はオーラ(気)の色を綺麗にも汚くも



します。このオーラが汚れてくると体が変化してくるんです。だから、病気はやまい(病)のき(気)と書くんです。気が病むんです。

自分自身の感情をコントロールする秘訣は、一点に固執しないということ。恩はう事、恨みは水に流しなさい。恩は刻みなさい。本当に「あーありがたい」と思ったとき、その人のオーラは本当に綺麗なんですよ。それが「してやったぞ」と思ったとき、慢心が起りますから、オーラは濁ってるんですよ。言い方を変えれば、見方を変えろということなんです。それがなかなか出来ない。いったん思った恨みつらみと言うのは、なかなか消えんじやないですか。あん時ああ言われた、こう言われたと潜在意識に記憶として残るんですよ。そんな時の感情は薄れても記憶がインプットされているんですよ。だからポケタラ、今のことは忘れるけど、昔のことは思い出すじやないですか。それもいいことは思い出さないうんですよ。それがオーラを汚していき、輝かせなくさせるんですよ。

輝く人のところには輝く人が集まっています。愚痴ばかり言つて、ドドドベしている人には、そんな人しか集まらないんです。

自分のオーラをいかに輝かせるか、そこを意識していただきたいと思っています。

●佐々木先生

乳酸菌は私達の体の中で、さまざま働きをしてくれます。

まず、発ガン抑制作用、悪玉コレステロールの低減作用、歯周病菌を殺す作用、整腸作用、抗菌作用等とまだまだたくさんあります。

歯周病のわりとひどい患者さんに臨床的に乳酸菌の錠剤を一日三回なめさせると、四週間で、患者さんの歯周病原因菌数が1/20になったそうです。何故かと言うと乳酸菌が、歯周病菌を殺してくれているからです。このようにして、乳酸菌は抗菌力などが見直される時代になつてまいりました。

また、発ガン性のある物質が体内に入った時、乳酸菌が自らの身体の中に取り込んで、不要物として体外に排泄すると言うことが分かっています。死んだ乳酸菌でもこの力があるとされています。他の菌にもこのような力がありますが、特に乳酸菌は力が強いのです。



細菌雑学考

24



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

乳酸菌の働きは色々で、生活の中ではヨーグルトの如くストレートに利用しているもの、他、漬物などそれとは

分からぬ活用法にて私達の食卓に役立っている。同じように私達の身体の中でも胃腸のバランスを整えるということとは周知のことだが、歯周病や虫歯を押さえる働きを口の中で行っていることは余り知られていない。

東海大学医学部の古賀康裕教授の研究発表によると「LSI」という乳酸菌は乳酸菌でありながら酸に弱いという奇妙な性質を持つ。しかし口の中の歯周病や虫歯の原因菌に対しては思いもよらぬ効果を示し、同時に培養すると二十四時間で歯周病の原因菌はほぼ死滅した。また五十七人に対して、一日5回8週間服用させたとき、1/20に減少していた。このうち「口臭あり」と判定

された二十人の2/3の人の口臭は消失していることが確認された。

虫歯の原因菌には効果がなかったが、不溶性のグルカンの生産が押さえられた不溶性グルカンの生産が押さえられれば歯垢が付きにくく、歯は滑らかになり細菌の付着が防止され、虫歯になりにくく、歯石も付きにくくなる。細菌の殺菌も行うことから、歯周病予防に大いに役立つことであろう。

毎日の服用にも関わらず菌数の増加は見られず、唾液が中性になっただけで、自分の生産した乳酸で死滅しているものと思われる。どのようなメカニズムで悪玉菌を死滅させるのか不明であるが、四十才以上は大半が歯周病に掛かっていると言われているが「LSI」で予防出来ることは確かであると発表されている。

六十九年間、自分の歯を維持してきた

が、口の中に「LSI」という乳酸菌がしつかりと守りを固めていたのだと知り、改めて乳酸菌に感謝している。

環境汚染の浄化においても、微生物が見えないところで働いて、私達を守っている。

「化学と生物」Vol.40 No.4記載の大川安信氏と大川秀郎氏の発表を読むと、野外の植物は単独で生育しているのではなく、多くの微生物や昆虫、動物などと互いに影響しあっている。葉表面で生存する微生物と共同で、大気汚染物質を分解する植物もあり、植物単独で汚染物質を吸収し分解するケースもある。植物は根から微生物に必要な栄養分を供給し、有機酸や界面活性物質を分泌し汚染物質の溶解度を高めたり、汚染物質への微生物の移動を根系を通して助ける。根圏微生物は汚染物質を代謝する

ことによって植物に対する汚染物質の毒性を低め、植物の生育を促進する。即ち植物と根圏微生物との共同作業で汚染物質の分解が進む。

アブラナ科等の植物がニッケル、亜鉛、カドミウム、鉛、銅、コバルト、マンガンを濃縮蓄積し、生育に必要な金属の他に、重金属も通常の十倍から五百倍の量を蓄積し、種類によっては乾物量の1~5%に至ることもあるとの数値を見ると、環境の修復という面からは素晴らしいと思うけれども、栽培する土地によってはカドミウム、鉛等の有害金属を濃縮した状態で、知らず知らずに摂取していたり、必要な金属が連作により枯渇し含有量が低下してくる危険性も示唆しているのが恐ろしいと感じる。

認知の原理 23

ストロークについて



EUC総合研究所
右田 耕士氏

ジュリアス・シーガル（アメリカの心理学者で作家。彼は、アメリカの国立精神衛生研究所のスタッフとして、戦争捕虜や人質、或は亡命と言った非常に深い心の傷を受けたり、強いストレスにさらされた人々の研究をした結果、逆境と試練を乗り越えた勝利者達は幾つかの共通の「内容」を持っていると発表しています。その内容とは何か、彼の著書「生きぬく力」の中から抜粋し要約して参考にします。

(1)「思いやり」に癒す力がある

「思いやり」に心を癒す力があるというのを、最も劇的に私達に見せてくれる事実があります。それは、捕虜となり人質となり、痛みつけられ、いつ果てるとも知れない恐怖の体験を押

しつけられた人々が、「人への思いやり」を持つことでその苦しみ絶え、尚且強靱な回復力で元の社会生活に戻っている事実です。以下は、ベトナム収容所での、南部出身の白人で海軍大尉のポーター・ハリー・バートンの体験です。

彼は、黒人の空軍少佐フレッド・V・チエリーと一緒に独房に入れられました。チエリーは9か月前に撃墜され、その時肩と踵を骨折していました。治療を受けられないので発熱し、肩は化膿し、その回りの肉も腐ってきていました。

白人と黒人、この二人は独房仲間として親密になるとはとも思えませんでした。ところが、二人はお互いになくてはならない救済者になっていききました。

白人のハリーは、発熱と腐った肉で苦

しむ黒人のフレッドに食事をとるよう強く勧め、風呂に入れ、トイレに使われているバケツの所まで毎日毎日、何回も何回も彼を運び、左肩の腐った肉のひどい匂いにもかかわらず毎晩ベッドに寝かしつけ、しかも、フレッドが身体の痛みを感じないですむようにと、絶えず彼に話しかけて日々を送りました。

やがて無事解放された黒人のフレッドは、自分があの苦しさの中で生き延びられたのは、全てハリーのお陰だ、そう言っ万感の思いを込めて感謝しました。

一方ハリーは、「フレッドの痛みが少しでも和らぐように、フレッドが何とかして元気になって解放されるように、

そう思って一刻一刻やるべきことをやりました。フレッドの一瞬の笑顔でも、自分はフレッドに役立っているんだ、そう思うと自分に元気が出たし勇気が湧きました。長い苦しみでしたが、フレッドのお陰で強い力を得ることが出来ました」こう述懐しています。つまり、人が喜んでくれること、それが自分の張り合いであり、元気が出る元である、と云うのです。

「おなかいきいき健康法」がオススメする食材

調味料編



北伊 丸大豆天然醸造 純もろみしょうゆ

900ml
定価 880円

防腐剤を一切使用せず日本古来から受け継がれた醸造法にて麴を造り、さらに何年もの歳月を経て出来上がり円熟した天然醸造醤油です。

美味しい料理のコツは、なんと言ってもまず調味料選び。日本の伝統的な料理には、「砂糖」「塩」「酢」「醤油」「味噌」が上手に使われ、古くから独自の製法にこだわって作られた美味しい調味料が全国にありました。

ここでは、「おなかいきいき健康法」の立場から、優れた美味しい調味料をご紹介します。優れた調味料は、ミネラル成分や各種アミノ酸も豊富で、日頃の食事を美味しく健康的なものに仕上げてくれます。また、調味料は毎日の食事に使われるものですから、ほんとうに安全な食品でなければなりません。

オススメ食材は、(株)健将ライフにて販売しておりますのでご用命ください。

※定価には消費税は含まれておりません。



九州自然食品
協同組合
純黒糖
500g
定価 330円



天然熟成
海水の素
300g
定価 500円

マサ子先生のミネラル栄養学 No.3



<今回は、リン(P)について>

前回のカルシウムの話の中にちょっと出てきましたよね。リンは、あまり聞きなれないかもしれませんが、体を構成する元素としては炭素、窒素、カルシウムに次いで4番目に多いものです。この「リン」はすべての生物にとって無くてはならない元素で、遺伝、細胞の成長と分化、エネルギー運搬、神経・筋機能など、とても重要な仕事に

大きく関わっているものです。

リンが多く含まれる食品としては、干し物、乳製品、魚、肉などですが、この他にリン酸塩が食品添加物として、加工食品に広く用いられているため、



知らず知らずのうちに摂りすぎていることも多く、不足ではなく過剰摂取が問題になってきています。

リン(P)が足りないと体の細胞がうまく活動できなくなるし、多すぎるとカルシウムの代謝を邪魔してきます。前回もお話した通り、ミネラルにはバランスがとても重要なのです。

今回は、リンを多く摂りすぎるとカルシウムが骨から溶け出してきてしまうという話です。

$Ca:P=1:1$ が理想の形でしたよね。P(リン)を多く摂りすぎているなら、その分Caも十分に摂ってあげなければいけませんし、Mg(マグネシウム)も…となります。ミネラルはバランス良く摂れるように気をつけましょうね!『元祖元素』や『喝』は、ミネラルをバランスよく含んでいますよ!

箕浦 雅子

サラサラ血液をめざして

第3回

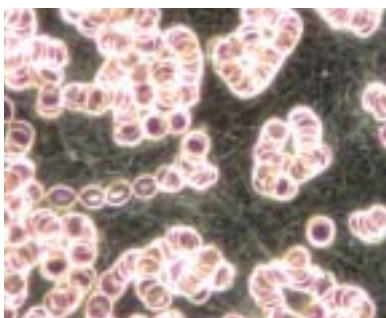
山部 芳雄 (山部歯科医院 院長)

腸内環境の改善による試み

前は、暗視野顕微鏡による生きた血液分析によって観察される血液像についてお話をしました。今回は、元気満まん堂Aセット飲用前後の症例の血液像変化についてお話したいと思います。

<症例1> 50歳代男性

自覚症状としては、疲れやすい、冷え、便秘などがありました。不規則な生活習慣、甘い物好きの方でした。



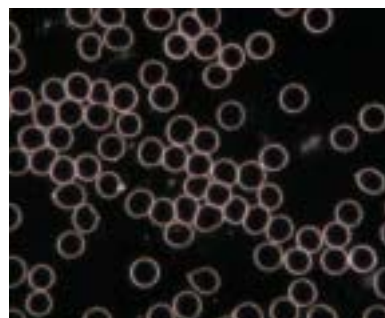
飲用前

飲用前の血液像写真からも判るように、赤血球の連鎖がひどく、ターゲット(貧血)細胞も見られ、血漿中のフィブリンも多く、流動性もまったくありませんでしたし、微生物の数もかなり多くみられ、クリスタル・シュガーも多く観察されました。



飲用後1ヶ月

元気満まん堂Aセットを飲用し、食事療法、砂糖の摂取量を控え、生活習慣を見直した結果、飲用1ヶ月後には食後のためプロテイン・ベイルは見られ、赤血球の連鎖も見られるものの血漿中のフィブリンがかなり減少しているのが認められます。



飲用後2ヶ月半

赤血球の連鎖がはずれ、血漿中のフィブリン、異物や微生物もほとんど見られなくなって血漿がきれいな状態となり、流動性がかなり増しています。そして、疲れやすい、冷え、便秘などの自覚症状が改善し、体調がよくなったと聞きしました。

この症例からも言えることですが、元気満まん堂Aセットを飲用され、加えてご本人が食生活の改善や砂糖の摂取量を控え、生活習慣を見直し、非常に努力された結果が早期に血液像に現れたのではないかと思います。

健康メモ

『呼吸について』

皆さんは、呼吸の重要性を意識した事がありますか？

普通5分間も呼吸が止まると死を迎えます。しかし、ほとんどの人があまり意識をしていないのではないかと思います。

また、呼吸は酸素の供給、炭酸ガスや毒素の排泄だけではなく自律神経とも非常に関係が深く、現代のようなストレス社会ではなおさらです。

現代人は、生活習慣の乱れやストレスなどから呼吸が浅くなりガス交換が不十分となります。いわゆる酸欠状態です。それがまた症状を助長し悪循環を繰り返

していると警告をしている医療関係者も多くおられます。そのひとつに、ある医師が提唱している【意識呼吸】があります。今回は、この【意識呼吸】についてお話をします。



薬剤師

愛子先生の

おなかQ&A



Q

腸内細菌は
どんな働きをしてるの？

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

腸内に棲息する約100種100兆個もの微生物が、ビタミンやアミノ酸、酵素を合成し、栄養素を分解してくれているおかげで、人間は元気に生きていられるのです。この腸内細菌は善玉菌と悪玉菌に分けられますが、善玉菌が多くなるほど整腸作用が進んで栄養を十分に吸収でき健康になります。

しかし、腸内で悪玉菌が多くなると、アンモニア、硫化水素、インドールなど有毒なものを過剰に作り出し、血液を汚し体に多くの悪影響を与えます。（悪性腫瘍、肝臓障害、血液障害ETC・・・）

元気満まん堂の「ちょう元気なときな」は、善玉菌をおなかの中で増やすだけでなく、消化を助け、また腸内悪玉菌が増えるのを抑えるため、免疫力が自然と高まるのです。

人間の健康も腸内細菌のバランスに大きく左右されています。腸内細菌は生き物です。悩みや不平不満ばかり抱えていたら、その波動が腸内細菌に伝わり、善玉菌の活躍できない環境を作り出します。心と体が合わさってこそ真の健康がつくられるのです。

あなたの健康応援団

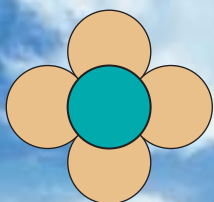
元気満まん堂

019-654-9177

おなかいきいき健康法

「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。



「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。

今回は、【人と人との関係における健康】を取り上げます。

【人と人との関係における健康】

- 良き協力者を得ることは人生最大の喜び
- 喜びと感謝の心を大切に、他人を恨まない
- 元気は生命のとなり、飲食は生命の養いなり

人の一生は、人との関係を創っていくことではないでしょうか。目標を達成するためには、力を貸してくれる協力者が必要であり、良き協力者を得ることは人生の大きな喜びです。たとえば、次のような2つの道があったとします。1つは「他人から好かれず協力者もできず、物事がうまくいかないのは他人のせいであると他人を恨み、不平を言いながら、暗い思いにとらわれて孤立して暮らす道」、もう1つは「人から好かれて信用もされ、何にでも

主体的に取り組んで多くの協力者に恵まれ、他人を信頼していつも喜びの心で接し、他人を恨むことなく、一生楽しみながら健康に生きていく道」。あなたなら、どちらの道を選びますか。「元気は生命のとなり、飲食は生命の養いなり」と、江戸時代の儒学者で自然哲学者の貝原益軒は「養生訓」の中で述べています。さらに、あなたの目標が多くなると喜びや希望を与えるものであるならば、求めなくても人は自然に集まってくるはずですよ。

自然の循環と波動

第19回

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

ゴミ問題から(1)

(1) 学校でいつもいじめにあう子供はいじめにあううちに、いつかはいじめた相手に仕返しをしたいと心の内で思っているにちがいない。

(2) 過去、日本によって植民地化された北朝鮮は、拉致を含む様々な形で攻撃したし、今、日本は拉致はけしからん、といって北朝鮮を攻撃している。

(3) 米国のイラク攻撃のニュースでもちきりだが、米国のイラク攻撃が米国にとって成功したとしても、イラクは生き残るし、将来どのような形であれ、米国を攻撃するにちがいない。

さて、なぜこのような断片を記したかといえ、ゴミ問題の根本を考えてみたいと思っただけです。

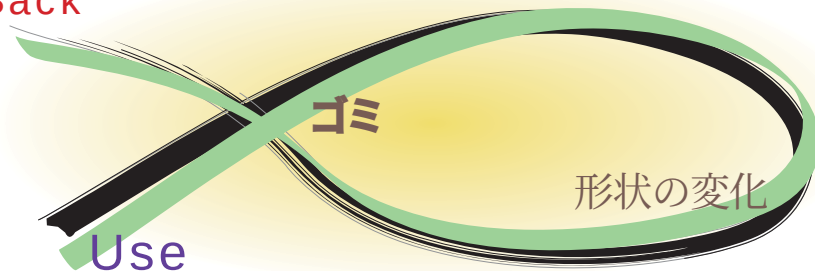
ゴミはどうして存在するかを考えると、簡単なことで、始めからゴミは存在せず、ゴミになる前には、何かの役に立ったモノからゴミが生まれることは誰でも知っています。人間が己の欲望や生活のために使いに使い、あぐくの果てがゴミという形で存在するのです。

ところで、ゴミとなったとたん、人間の目や意識は急変し、今まで有難く使われていたモノは、やがて邪魔者となつてしまいます。そこには役に立ったモノたちへの感謝の念は一切なく、ゴミは焼却炉のそばに集められ、高温で焼かれ、跡形もなくこの世から抹殺され、灰と煙になつてしまうのです。

それでもゴミは己の痕跡を残さなければならないか

ら、その痕跡をダイオキシンという形で、灰と煙の中に残すのです。これは何を物語るか、を知ることが、いろいろなことを考える核になると私は思っています。

Back



善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

にんじんのきんぴら

材 料 4人分

にんじん……………2本
(5～6cmの長さにせん切り)
ごま油……………大さじ1
砂糖、醤油、酒………各大さじ2
白いりごま……………大さじ1

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れ、強火で、全体に油が回りしんなりするまで炒める。
- ② 砂糖、醤油、酒を加え汁気がなくなるまで、炒めながら煮る。仕上げに白ごまを振る。



愛 ひかり ひとつを生きる

価値観の違う人を

認め 受け入れ 許し 愛していく

これがわたしたちの永遠の課題なのですね

なぜなら人が生まれてくる目的は

愛を学ぶことなのですから

そのためにはまず、ありのままの自分を認めて

ヨシOK!とすること

間違ってしまう自分を

マリアさまか 神さまになったつもりで

許してあげること

イヤなところも全部ひっくるめた

まるごとの自分を

うんと好きになること

自分に

「こうするべきだ」「こうあるべきだ」と

ワクをかける人は

他の人にも自分のワクをかけて批判します

自分のまちがいをいつまでも責め続けて苦しむ人は

人のまちがいを非難します

ゆめこ(本名 岡澤 優明子)

自分の短所を欠点だと誤解している人は

他の人の個性や特徴を認めません

自分をまるごと好きになれない人は

人のイヤなところばかり見つけます

他の人も許せないのですね

まちがってしまった不完全な自分を愛せる人は

まちがってしまった不完全なあらゆる人を

認め、受け入れ、許し、愛することができるのですね

「ふうん、この人の価値観はこうなのか」

「こういう考え方もあるのか」

「わたしだって、わからないことだらけなんだもの

迷ったり間違っちゃったりしても

あたりまえよね。みんなおんなじなんだと

自分の価値観を人に押しつけることなく

ひとがそれぞれの価値観で

感情をあらわして学んでいるということをや

認めることができますのです

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)

アルファルファとニンニクのWパワーで体に喝!

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・食 量元素 たつぷり
元祖元素
がん そ げん そ

かあーっ!



納豆菌加工食品



スーパージン
元気
なつときな



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「数縁起」

携帯電話の番号や車のナンバーは妙にこだわって、縁起かつぎをしようとする。9とか4を嫌い、13階のないビルがあったり、考えてみれば、変な習性である。

新車のナンバーが『4249』シンシクなので縁起が悪いから、お祓いをしてくれと頼まれた。

「お布施を頂けるのなら何でも致しますよ…」胸の内で思いながら、新車の交通安全を祈る事にした。依頼者は、まだ若いのに縁起かつぎでもあるまいと、お祓いが済んで、お布施の分だけ、説教を一発垂れてみた。

「一休禅師のところへ、頼み事を持ち込んできた。父親が縁起をかついで困るという。特に『し』の字が嫌いで、家族にも使用を禁じているから、不自由で、何とかお知恵をとの事であった。さっそく一休禅師は、その息子と家に向かった途中で、土産に魚屋で『鰯(かれい)』を4尾買い求め、持参したのである。

案の定、こんな縁起の悪い土産は要らない。鰯が4つで『しかれ(死枯)』ではないかと、烈火の如く怒ったのである。一休禅師は、にこにこ笑いながらこう言った。何事も『よかれ(良かれ)』と思ったのだが…。父親は、良かれなのかと喜んだ。

何事もの考えよう、取りようでどうにでもなるものであると、教えられたのである」

君の車のナンバーは4249だから、読み方では『世に良く』と読めるではないか…と、私も一休禅師にあやかっただ。

ちよつと無理があつたかも知れぬが、納得したと見えて笑顔で戻っていった。

通帳などの暗証番号に、縁起をかついで見ても預金が増えるはずもなく、誕生日や年齢などの数字を組み合わせて、自分の数字と思い込んでいるが、数字は数字である。したがって、数字で運命の流れや禍福は決まらないと思う。盲信や思い込み過ぎないとは知ってはいるが、生活に密着している数字なるがための、縁起かつぎなのであろう。

大きく商いをしている店主が、「一枚の小切手や、手形の数字には、いろいろな意味や、情報が見え隠れしています。数字は面白いものですよ」と話してくれたのを思い出した。なるほど、数字は人間の営みを反映して、その中で人は生きてきたのである。

合掌

商品紹介

おなか い き い き 健康法 ベーシックセット

「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。

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
がん そ げん そ

納豆菌加工食品

スーパー乳酸菌納豆菌
8元気
なうとぎな



①A セットマン!!

～花粉症をやっつけろの巻き～



おなかいきいき健康クラブ活動のご案内

12月21日(土)

EXクリスマス活動報告

サンタのつどい

12月21日(土)総人数31名。清川にある元気満まん堂会員さんのお店『さかぐち』でクリスマスパーティを開きました。サンタさんも登場して盛り上がり、とても楽しいクリスマスパーティになりました。



2003年 会員制度のご案内

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) 6ヶ月継続購入すると2,000円獲得。
2) エコシールを6枚集めると2,000円獲得。
3) 2人以上会員を紹介することで感謝ポイントが貯まり、各種ボーナスを受け取ることができます。

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、いつでもご入り用の時に「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



催しのご案内

■元気満まん堂 心のセミナー

日時 / 平成15年3月9日(日)

PM.1:00 開場 PM.1:30 開演 (3:30終了予定)

場所 / 天神クリスタルビル 3階Bホール

福岡市中央区天神4丁目6-7

参加費 / 500円

講師 / 浜本 昭義 先生

内容 / 「コミュニケーションとプレゼンテーション」

言葉って何だろう？言霊ってなんだろう!!
自分を人と結びつけるコミュニケーション。
あなたは自分を自分らしく表現できますか!!
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。

お知らせ

元気満まん堂ベーシックセット6ヶ月料金前払いの方は送料が無料になります。

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。

■YM Dream クラブからのお知らせ

日時 / 毎週木曜日 PM. 2:00~

場所 / 福岡市東区馬出3丁目15-25

アンピールマンション 1417号室

毎週木曜日、PM2時よりYM Dream クラブ説明会を元気満まん堂ゲストルームで行っています。
お越しになる方は元気満まん堂までご連絡ください。
ゲスト大歓迎です。

■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

アンピールマンション 1417号室

元気満まん堂ゲストルームにて、毎週木曜日PM7時より瀬田先生を囲んでの瞑想会を行っています。
ご興味のある方は是非ご参加ください。楽しいですよ。
地図の必要な方は、ご連絡ください。^0^

★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

●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いたしておりますので、ご希望の方は元気満まん堂までお知らせ下さい。



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

先日TVの番組で、遺伝子組み替えされた植物の葉や実を昆虫が食べたら死んでしまうというのを見て、私は衝撃を受けました。私は、その植物自体が毒性の強いものになっている印象を受けました。真実かどうかは確かではありませんが、怖いですね。自分の体は自分で守らねば…。(葉)

あなたの健康応援団

元気満まん堂

おなかいきいき健康クラブ

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/>