

No.32

腸内快覧板

3 Mar.

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1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051

元氣満まん堂
心のセミナー

2003年
2月9日

●長嶺先生

スポーツ心理学でも有名なミラーの法則というのがあります。これは、人の良いところを見つけるといいことは自分の良いところを見つければと同じであり、悪いところを見つければ同じというのは自分の欠点を見つければと同じだという法則です。腸の中の腸内細菌も同じです。腸内細菌の中で人の身体に良い菌を益性菌(善玉菌)、悪い菌を有害菌(悪玉菌)と言いますが、悪い菌のことだけ考え、悪いことばかり言っていると、やはりおなかの中も悪い菌が優位に働いてしまう



んですね。なんとなくおなかの調子がいいと考えると、益性菌が増えていくんではないかと思っています。

しかし、有害菌も役目があるんですよ。例えば大腸菌は腸内でいろんな毒素を出し、その毒素は血液の流れに乗って肝臓に行き解毒されます。肝臓の中には免疫細胞があり(代表的なのは、クッパー細胞というもの)これらの毒素の刺激を受けていろんな免疫機能が活性化され、大腸菌などを殺す作用が高まります。つまり大腸菌は悪い菌ですが、免疫細胞を復活させるという働きもあるんです。最近、腸内細菌の益性菌が注目されているのは有害菌が余りにも増えすぎているからなんです。益性菌というのは、基本的には単独ではまったく悪さをせずに、腸の中で定着します。それが乳酸菌などの性質であり、乳酸菌の良い点は乳酸菌が出す物質です。乳酸菌は、乳酸、酪酸、酢酸などを分泌し、腸の粘膜の傷ついた部分を修復したりする働きなどがあります。

益性菌というのは医学的にまだ説明されていませんが、な

んとなく体の調子に戻ります。益性菌の事を少しでも説明するという



ことが、僕のテーマでもあります。今から年数がたつに連れ進歩していくものでもあります。



現代医学では、癌などをやっている薬で、腫瘍などはどんどん小さくなっていくんですが、正常な細胞も調子が悪くなるんですね。例えば、風邪を引いた時に薬を飲んで調子が良くなっても、おなかの調子が後で悪くなったとかですね。僕たちの身体は複雑で、すごいものを持っていてるわけですが、薬を飲んでしまうと良くなるというのは、何処でどう作用しているか分からないんですね。そういうことを踏まえて、今の医学のことは知るといのが大事じゃないですかね。現代医学も上手に利用するというのが大事だと思います。いろんな健康情報も全て鵜呑みにするのはなく、回りの人の経験も参考にして取り入れていくというのが大事だと思いますね。

人間の精神機能、心の機能を高め

ることによって、あるいはバランスを整えることによって、身体医学では解決できないものが解決できることもあるんです。技術だけ、心だけで解決するのではなく、バランスの上に成り立っているということも含めてご理解いただけたらと思っております。

●佐々木先生

イチヨウ葉エキスと腸内細菌について

イチヨウ葉エキスは、ドイツでは脳や抹消血管の血流障害に有効だということが認められ、めまい、耳鳴り、記憶力減退、軽度のアルツハイマー病、脳梗塞性痴呆患者の症状の安定化や改善に使われています。

腸内細菌の働きはまだ未解明の点が多く、ただ健康に役立つものを善玉菌、悪さをするものを悪玉菌と名前を付けているだけで、悪玉菌がいなければ、肉やタンパク質は分解できません。悪玉菌がすべて悪ではなく、悪玉菌がいるからこそ健康が維持できており、ただそのバランスが問題なのです。腸内細菌の中には一つも悪い菌はありません。必ず有効な働きをそれぞれに持っています。ただそれが有効であるか無いかは量のバランスです。常にバランスが大事だということを頭に入れたながら、我々は過ごして行かなければならないのです。

細菌雑学考

25



植物は鉄、マンガン、亜鉛、銅、マグネシウム、モリブデン、ニッケル等生育に必要なミネラルの他にカドミウム、クロム、鉛、コバルト、銀、セレン、水銀等必須金属でないものも吸収します。通常植物が蓄積する十倍から百倍の量を蓄積し、乾物量の1～5%に達するものも存在します。

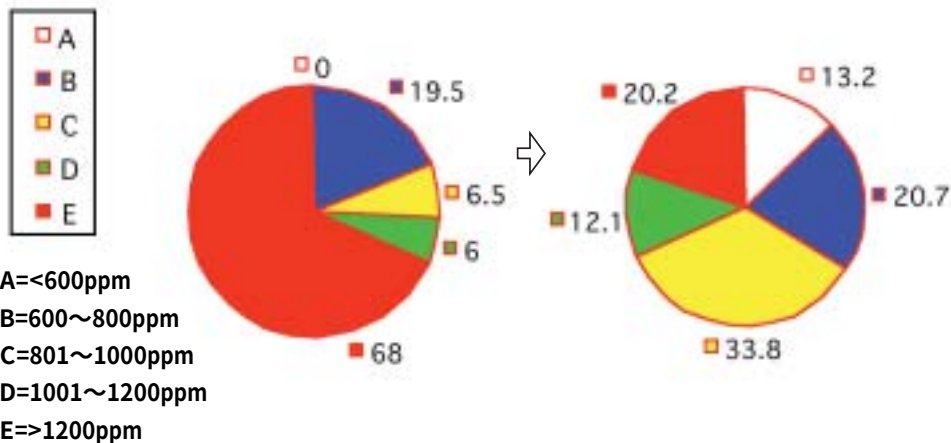
■特に通常の植物より高濃度に蓄積する植物

金属名	集積濃度	科数	属数	主な植物
Ni ニッケル	> 0.1%	37	31	ミレ科、イギリ科、トウダイグサ科、アブラナ科、アカネ科
Zn 亜鉛	> 1.0%	5	11	アブラナ科、ミレ科
Cd カドミウム	> 0.01%	1	1	Thlaspi属(アブラナ科)
Pb 鉛	> 0.1%	6	14	アブラナ科
Cu 銅	> 0.1%	15	37	ナデシコ科、キク科、ヒルガオ科
Co コバルト	> 0.1%	11	28	シソ科、マノハグサ科、キク科、マメ科
Mn マンガン	> 1.0%	5	9	アブラナ科

注) Zn=2～3.5% Cd=0.1% Pb=0.2～0.8%等、数種類の重金属を同時に集積する種も存在する。



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏



グラフは鉛によって汚染された土地に植物を三回連作したとき、鉛の濃度がどれ程植物によって取り除かれたかを示すものです。1000ppm以上含んでいた畑が73.5%ありましたが、三回連作すると32%になり、又800ppm以下の畑は19%でしたが、34%に増加したと言ったほうが分かり易いでしょう。

上の表で分かるように、アブラナ科の植物は色々な金属を蓄積する性質があるようです。連作すればそれだけ他から補充しないかぎり、その土地のミネラルバランスは狂い、ミネラルの含有量も低下し、ミネラルバランスが変化していくことを示しています。

生産する土地によっては有害な金属が蓄積されているものを知らず知らずに取り除くということも考えられます。

認知の原理 24

ストロークについて



EUC総合研究所
右田 耕士氏

(1)人の為に努力する時、自分の中に力が湧く

次は、ベトナムで最も早く捕らえられた捕虜の一人、エベレット・アルバレッツが解放されて語った内容です。

「捕虜として捕らえられ、収容所での暮らしが始まると、人によって色々な反応を示すようになります。周囲から遠ざかるうとして自分の中に引きこもり始める者が出る場合があります。そうなった彼に手を差し伸べ、空腹の時には食べ物と渡し、病気に掛かった時は薬を与え、気分が沈み込んでいる時は希望を持つように励まします。私達はこうして人のことを考え、彼の為に何かしようと努力する時、自分の中に力が湧いてくるのを体験しました。

そして、周囲へのこうした努力は、その恩恵を受ける人達よりも、それを与える人達の為になることは間違いない、そう確信できました」

「又こんな体験もしました。

仲間から隔離されて、ベトナム人の囚人だけが入っている所に入れられたことがあります。看守が一日に一度だけ私達を二三人ずつ、建物の直ぐ前の中庭に連れ出します。そこには小さな浴槽が置いてあって、そこで衣類を洗ったり風呂に入ることが許されます。私の独房のドアに小さな穴が開いていて外が見れるようになっていました。ある時その穴から外を見ると、中庭に立っているベトナムの囚人が、私の方に向けてジェスチャーをしています。彼は、私が中庭に干して置いた私の洋服を指さし、それから自分のぼろぼろになって穴が開いている洋服を指さすのです。

今思うと、単に刑務所にいるプロの物乞いだったのかも知れませんが、私は心から彼のことが可哀想に思いました。私は二枚のズボンと二枚の下着を持っていました。そこで私の予備の服を彼にやることにしました。上手く彼に渡すことが出来、彼がそれを手にして大変に喜

んでいるのを見た時、私の気持ちは高ぶりました。この収容所の苦しみと絶えることが出来るという気持ちになりました」

(2)自分の傷を癒すのは人への思いやりである

ジュリアス・シーガルの結びです。
「人を助けるということは、つまるところ、自分が自分の為に出来る最善のことです。

心理学者マイケル・ワラクは『利己主義者は、自分たちが必死に追い求めている幸福や満足を生み出す源から離れていてしまっていることが多い』と言っています。

利己的になって自分の考えに浸ることが習慣化してくると、他の人に気持ちが向かなくなると、他の人との接触や交流がなくなってきました。その結果、私達は、人間として最も大切な人との繋がりがや心の関わりを深めるチャンスを失ってしまいます。

作家サミュエル・ジョンソンは次のように言っています。

『思いやりの心を持たずに「生きる」と言うこと、或いは思いやりによって心が和むという体験をせずに苦しむと言うことは、一人でいるよりもっと辛い状態である。それは退却ではない。人類から排斥された状態である』と。

つまり、自分ばかりに目を向けることによって、他の人を遠ざけてしまい、自分が本当の『犠牲者』になってしまします。

確かに、自分がひどく傷ついた時、自分だけに関心を向けたら、いや、関心が自分に向いてしまふ、そして自分の傷のことだけを考えざるを得ない、こういう衝動に対し、心を切り替えるのは非常に努力がいるし、大変です。しかし、心を切り替えないと傷は永久に癒されません。何故なら、人のことを思う時に現れる癒す力が出ないからです」

元氣満まん堂三年目を迎えて

おなかいきいき健康法が出来るまでを振り返り



(株) 健勝ライフ 元氣満まん堂
代表取締役 箕浦 将昭

備わった叡智に耳を傾けましょう。

創業以来三十六年、わたしは医療機関(病医院)への医薬品販売を産業としてきました。そして、優れた医薬品を通じ医師と共に疾病と戦うことを信条としてきました。けれど、二十年ほど前から、同じ薬で治る人治らない人、治ってもまた疾病を繰り返す人、明確な病名はなくても不調で生きることが辛い人、アトピー・アレルギー疾患を筆頭に現代医療でなかなか治らない難病が増えていることに気がつきました。それは、難病に限ったことではなく次々と開発される新薬や高度な医療技術の登場と裏腹に、さまざまな疾病に悩む人が増えているのです。

現代人を襲うガンや糖尿病などの生活習慣病増える一方で治療法のないアレルギー疾患、バブル崩壊後、本当の豊かさをめざしつつも明るい出口が見えず、リストラの嵐が吹き荒れています。頼れるのは会社でも組織でもない自分だけという切羽詰まった状況、現代人の持つ健康不安は、今や先の見えない経済不安が加わって、ギリギリのところに来ているのかもしれない。

どうか、落ち着いて、自然や体に

も健康には関心はないことが分かったからです。

健康づくりの基本これを怠っては他にどんなに良いといわれる薬を飲んでも治療を受けても、長期的に好ましい結果が得られない、そんな基本中の基本、わたしが求めたのは、そういう健康の根本を手に入れる方法でした。

植物は、野菜でも大きな樹木でもしっかりした根を大地に張って栄養の吸収を行っています。畑や大地が貧弱では立派な植物は育ちません。植物の根と大地、これが植物のいのちを支える両輪です。どちらが欠けても健全な生命活動が行えません。これと同じいのちの大切な仕組みが、人のおなかの中にはあるのです。

私たちの体は、地球から野菜や穀物を通して、体内ではつくることのできないミネラル、微量元素を摂り入れます。食べ物から摂り入れたさまざまな栄養素を、腸内に住む100種100兆個もの微生物によって消化・吸収します。血液やホルモン、酵素などの生産も、老廃物の排泄も、このミネラル・微量元素と腸内の善

玉菌によっておこなわれているのです。人は微生物に助けられながら、食べたものを腸内で命へと転換しているのです。

忙しい現代社会では、とかく食事がおろそかになりがちです。脂肪分・糖分の摂りすぎや、野菜から摂取すべきミネラルが不足していることから、わたしたちのミネラルバランスは大きく崩れています。私たちが口にする野菜のほとんどは健康な大地で育っておらず、見た目は立派でもミネラルなどの大切な栄養成分が悲しいほど少なくなっています。加えて、防腐剤や食品添加物を食べざるをえない食環境では、ミネラルバランスが崩れ、腸内環境が悪化して、腸内の悪玉菌が優勢になり、善玉菌は働けなくなります。そして消化・吸収・排泄の生命活動の基本が阻害され、免疫力が下がり、やがて、さまざまな病気を引き起こします。現代人が抱えるおなかの健康問題は、イコール全身の健康問題なのです。私は健康づくりの根本を求めて、人が植物を通して、大地のミネラル・微量元素を食べ、大きな地球に生か

されていること、そして腸内では100兆個もの小さな微生物に助けられ生かされていること、マクロ宇宙とミクロ宇宙の壮大なメカニズムを知りました。

すぐれた緑黄色野菜でミネラルバランスを整えること。腸内微生物を活性化すること。毎日簡単に続けられて、安全・安心であること。わたしは、この四つのポイントにこだわって最適な野菜を世界中に探し、人と同じミネラルバランスでミネラル・微量元素を含有する緑黄色野菜「アルファ」に出会いました。さらに、日本古来の食研究をもとに納豆菌の素晴らしさを知りました。そうして完成したのが「おなかいきいき健康法ベーシックセット」です。一見地味ですが、開発に二十年をかけた元氣満まん堂の自信作です。

腸内が快調になり、体と心の全体に手ごたえのある健康実感が湧いてきます。日々の健康から明る未来が見えてきます。

さあ、一緒に「おなかいきいき」で、健康への王道を歩いていきましよう。

サラサラ血液をめざして

第4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

健康メモ

『呼吸について』

前回お知らせしましたように、今回は呼吸の重要性についてお話ししたいと思います。

普通、無意識に行なっている呼吸は自律神経とも非常に関係が深く、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数おられます。呼吸法は昔から盛んに研究され、瞑想、禅、気功、太極拳、ヨーガ、医療、武道、スポーツ等様々な分野で活用されていますが、呼吸法にも色々ありますよね。比較的簡単に取り組める呼吸法のひとつに、別府真琴先生(元県立西宮病院外科部長「意識呼吸のすすめ」より)が提唱している意識呼吸がありますので、分かりやすくご紹介しましょう。

【意識呼吸】

* 最大限の呼吸は血液をアルカリ性にする

* 息を吐くことでストレス軽減

(交感神経、副交感神経バランスの回復)

本来人は、副交感神経系優位の状態ですが、ストレス過剰の現代社会においては、常に交感神経系優位の状態にさらされています。ですから意識的に副交感神経系を働かせることが必要です。

副交感神経の賦活は、疲れた脳を癒し、新たに脳の覚醒と活動をもたらすと言われていました。交感神経系を抑制し、副交感神経系を賦活させるために、何より簡単な方法が、『**息を吐く**』ことです。交感神経系優位の自律神経系をコントロールする唯一の方法が、息を吐くことなのです。

【呼吸法の実際】

立位でも座位でも構いません。楽な姿勢で肩と首の力を抜き、上半身をリラックスさせます。下腹部に意識を集中しながら、息を吐いていき、これ以上は息を吐けないというところまで息を吐き切ります。この時、**下腹部の皮膚が背中**の皮膚にくっつく位の感覚で息を吐き切ることが重要なポイントです。吸息は、あまり意識しないで、自然に楽に吸います。

仙髄に副交感神経中枢があり、そこから出る副交感神経が肛門括約筋を支配しているので、肛門を締めるようにすると息を吐きやすくなります。また肛門を締めることは腸内圧を高めることになるので、腹圧を高め横隔膜の挙止を助けます。

重要なことは、とにかく息を吐き切ることです。最初は上手く出来なくても、短い時間で良いのでやってみましょう。胸式呼吸で長年過ごしていた人や、重心が丹田になく上に上がっている人などは、なかなかこのような腹式呼吸ができないかもしれません。あせらず、毎日気長に出来るようになる迄がんばってください。

このような呼吸法に慣れてきたら、日常生活のあらゆる場面でこの呼吸法を使うと、全ての面で好結果が生まれるでしょう。電車の中で吊り革を持って立っているとき、議論をしていてカッカするときなど、この呼吸法を思い出してやってみてください。**とにかく最初は短い時間で良いので、出来る範囲から始めましょう。**

この呼吸法をマスターできたら、次は意識を集中することに努めてみます。このときは、静かなところで、仰臥位か座位で、何も考えずに**呼吸だけに意識を集中**します。この呼吸法で副交感神経優位となり、それに加えて、意識を集中することにより、交感神経も適度に賦活されます。

この呼吸法は、病気の治療、また病気予防にも非常に効果があるのは当然です。心身のバランスが良くなり、風邪も引きにくくなります。これからは、この呼吸法を『意識呼吸』と呼ぶことにします。従来の深呼吸と誤解しないようにしてください。下腹部の腹筋を十分使って最大限に吐き切ったあと、吸うのは気持ちよく自然にまかせます。普段からこの呼吸の訓練をしていると、いつ、いかなるときでも、胆が据わるという状態になるのです。

【意識呼吸の効用】

便秘、肩こり、偏頭痛、自律神経失調症、ヘルペス、咽喉頭異常感症(食道通過障害)など

神経性胃炎、じんましん、過敏性大腸症候群などの自律神経失調症、メニエル症候群、不眠症、拒食症、神経性頻尿、無月経、不正出血さらに心身医学の疾患すべて

血液検査の時にも説明させて戴いていますが、人間は、死ぬまで呼吸を行なっています。笑うことも歌うことも息を吐くということです。笑うと免疫力が上がるということが報告されていますね。呼吸が如何に重要であるか、お解りいただけましたでしょうか。費用もかかりませんし、簡単でいつでも出来ますので、日頃から、『呼吸』に注目し意識することで、より健康な生活を取り戻す一方法として、短時間でも良いので実行されてみてはいかがでしょうか。



「おなかいきいき健康法」がオススメする食材

調味料編

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。



**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。

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.4



<今回は、マグネシウム(Mg)について>

「血液さらさら効果」があり、ココアに多く含まれると一時ブームになっていましたね。マグネシウム(Mg)は人の体の中で7番目に多いミネラルです。体の中で、300種類以上の酵素がMgを絶対必要としているのです。仲介役や、鍵になっているので、Mgが無ければ働けないのです。エネルギーを作るところ、エネルギーを運んでいくところ、



蛋白質を作るところなど新陳代謝を調節しているのです。(Mg)はカルシウム(Ca)と密接なかわりがあり、Caを多く摂りすぎるとMgの必要量も増えてしまいます。アルコールを摂りすぎると、尿

から出て行くMgの量も増えます。また、現代社会では誰もが抱えている「ストレス」これも同じくMgを多く出してしまうので、Mgの不足を後押ししてしまうのです。糖尿病、うつ病、尿路結石症の方などもMg欠乏が起こりやすいのですよ。Mgが足りなくなるとどうなるのでしょうか？循環器障害(不整脈など)、神経過敏症、振戦(筋肉の不随意的なふるえ)、抑鬱症・妄想・不安感、興奮、錯乱などとても怖いことが起こってきます。でもこのような症状はMg欠乏がかなり進行してから現れてくるものです。慢性的にMg不足が続いた場合に誘発されると考えられている虚血性心疾患など心臓血管の障害の方が注目されています。だって、心臓が止まってしまうということは…。そう、と～っても怖いことですよね！心疾患を予防するためにも日常の生活でバランスよいミネラルを摂っていくことが大切ですね！！

箕浦 雅子

自然の循環と波動

第20回

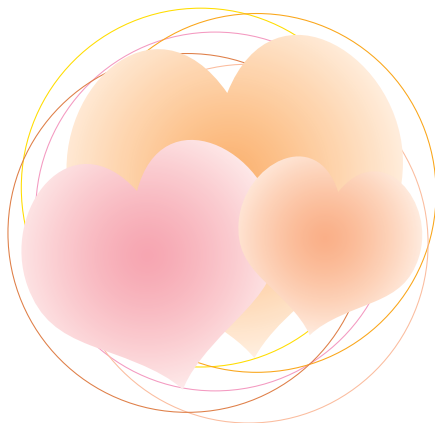
山村 徹 (山村波動整体院 院長)

ゴミ問題から(2)

〜攻撃してはならない〜

(1) 結核という病気は、抗生物質によって容易に治癒できる病気となって久しい。ところが、それでは治癒できない結核菌ができ、現在、結核は増えつづけ、なかなか治りにくいといわれている。

(2) 癌は放射線で焼いたり、抗癌剤の投与等で治療するが、攻撃された癌は転移したり、あるいは消失したかにみえた癌も、その波動を体内に残すのだと思う。



要は、基本的に「攻撃してはならない」というのが重要であり、宇宙や自然のリズムは、調和・バランスの波動というものが、その意志である、ということをお頭に置く必要があると思う。もちろん、薬等の使用についても、重大な病気については必要なことであり、西洋医学を否定しているのではない。ものの見方、考え方の基本を述べたままで、薬等の使用についても、その基準にそって生命との調和・バランスを土台に考えていくことが重要だと思う。

ゴミ問題についても、ゴミを嫌い、邪魔物として扱い、攻撃して高温炉で跡形もなく消失させるのではなく、「落葉帰根」という自然の循環に

そつて、有機物を無機物化し、自然に帰してやる作業を、ゴミ問題から始めるべきであると思う。

もちろん、私の言っているのは有機物のゴミについてであり、現在の化学が造り出した有害物質については論外である。要は自然に帰さなければゴミを攻撃し、自然界から抹殺すれば、その反作用は取り返すことの出来ない自然破壊や、自然の循環の波動を乱すことになると思う。そして、そのことは宇宙生命体の生命にかかわる重要な問題であると考えたい。

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくち Cooking

まいたけカマンベール

材 料 4人分

カマンベール……………2個
まいたけ……………1パック
トマト……………1個
アスパラガス……………1把
オリーブ油……………大さじ1
塩、黒こしょう……………各少々
オレガノ……………小さじ1
クラッカー……………適宜

作り方

- ① 耐熱皿にカマンベールチーズ、まいたけ、トマト、アスパラガスをのせ、オリーブ油、塩、黒こしょう、オレガノを全体に振る。
- ② ①にラップをかけ、レンジ強で約5分間加熱する。好みでクラッカーにつけて食べる。



愛 ひかり ひとつを生きる

ゆめこ (本名 岡澤 優明子)

価値観の違う人を

認め 受け入れ

許し 愛していく

人を愛することは

自分を愛することなんです

なぜなら、

わたしの過去の〈想い〉を

見せてくれているこれら全ての人は

わたしの内を写し出している

カガミなのですから

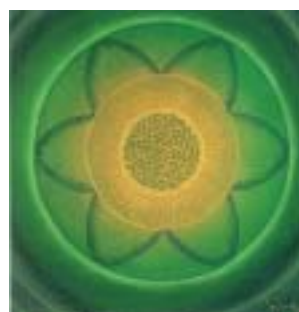
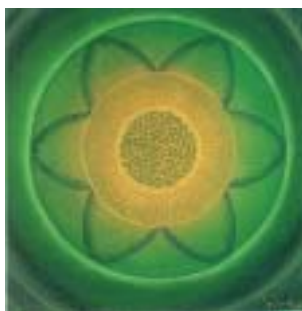
わたしが姿を変えて

わたしの学びのために

わたしに見せているのですから

その人はわたし、わたしはその人

わたしも他人もいないのです



わたしはあなたであり、

あなたはわたし、

みんなひとつなのです

わたしの目につくもの、

聞こえるもの、触れるもの、

みんなわたしなのです

なぜなら、

同じ波動をもっていないければ

私はそれを見たり聞いたり

出会ったりすることができないからです

テレビで見る悲惨なニュースも

わたしの中にある

手放したい波動を教えてくださいます

〈偶然〉や〈意味のないこと〉は

ひとつもありません

この地球上で

〈いま〉をともにしている人々すべて

人間ばかりでなく

ありとあらゆるすべての生命が

わたしであり、あなたなのです

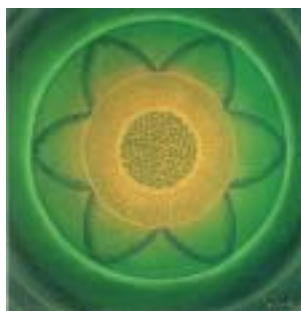
これを受け入れることが

実はわたしたちの長い学びの

卒業試験なのではないかと

わたしは思っています

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・微量元素たっぷり

元祖元素



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
元祖元素
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

「恋の葉」

「恋ってのは、やっぱり、恋」と書く方が、らしくっていいと思うのだが……久しぶりに出会った友人と、昼食をとりながらの会話である。

美術の教授ながらも、画家である彼の弁によると、恋は、亦(また)心と書くのに対して、いとし(糸し)、いとしと言う心で、恋なのだそうである。2本の糸が絡み合うような言葉の心で恋なのか。中年のおっさん二人の会話としては、妙に気恥ずかしい気もしないではないが……。言葉というのは、私が今言ううまでもなく、難儀なものである。

仏教の戒律に、十善戒(じゅうぜんかい)という十の戒めがある。十の内、四つまで言葉の戒律である。その四つを紹介すると……

不妄語(ふもうご) 嘘は言わない。

不綺語(ふきご) 世辞やべんちゃらは言わない。

不悪口(ふあくぐち) 陰口や悪口を言わない。

不両舌(ふりょうぜつ) 二枚舌を使わない。

単純明解で、当然至極とは思いますが、人間の世の中そんなに単純には出来ていない。この四つの戒律を厳守したとしたら、ギクシャクして人間関係は成立しないのではあるまいか。ほどほどにしておくのが、最良なのかも知れない。

寺の説教や、講演の機会も多いが、言葉の限界をいつも感じてしまう。私の表現力が足りぬのは充分反省しているが、どこまで聴衆の皆さんにご理解頂けたのかと悩む事があった。

住友財閥の伊庭貞剛氏の言葉がある。

「言葉は八分に留めて、後の二分は向こうで考えさせるがよい。分かる者には言わずとも分かる。分からぬ者にはいくら言っても分からぬ……」

言葉に余韻を残せという事なのだろうが、言い過ぎたり逆に言葉が足りなかったりで、匙加減は難しいものだといくつく考えさせられる。

真に悲しみの中にある人に、「頑張れ、乗り越えろ、元気出して……」などと言うのは易いが、相手にどれ程伝わるものであろうか。むしろ言葉は要らない、黙って一緒に泣いてやるのが、優しいさの場合もある。

言葉とは、この葉というように、葉は色々ある。松やヒイラギのように、刺さると痛い葉もあれば、芭蕉のように大きな包み込む葉、季節になれば、色が変わってゆくもの、落葉、散り去ってゆく葉、相手に本当に必要な「この葉」を考えて使っているだろうか。電話やメールの発達は、より多くの言葉を伝達してくれるが「この葉」を伝え切っているだろうか？

ことの葉には、表と裏が必ずある。葉の裏表の色も形も違う、その言葉の裏を感じる聞く耳も要る。「心配しないで、心配しないで……」と繰り返されるほど、心配してしまふ。まして愛しい相手の事なれば、心乱れて当然であろう。

そんな言葉が糸のように絡むのが、恋。なのかも知れない。夏目漱石先生は『草枕』の文中に、「金は大事だが大事な金が得られたら、寝た間も眠れまい。恋はうれしいが、うれしい恋がとげられたら、恋せぬ昔が恋しかる……」ことの葉の表裏なのか。やはり恋にあらず、恋が本当のような気がしてきた。

亦の心で、二股かけた恋は、女を兼ねるで、嫌われる。男一人に女一人でも、恋(なづかれて)ついに女の黄昏(たそがれ)の結婚をしてしまふ哀しい恋の結末となる……。結婚とは、結魂(むすたま)であればよいのだが、どうもうまくゆかないようである。

「さよなら、元気だね……最後の」ことの葉がヒラヒラと枯葉のように散り急いでゆく……。秋とは飽きとも書ける「恋でも恋でもいいけれど、コイはやっぱりアラライに限る。今度一杯やりましょう……」と、画家の友人は、笑いつつ車中の人となる。

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
がん そ げん そ

納豆菌加工食品



スーパージン
元氣
なつとぎな





達がAセットを飲み始めて一年になります。私は肝臓、妻は喘息の持病があり、私は日常生活がマイペース中心で気分も沈みがち。妻もいつ発作が起こるか分からない状態です。二人共、過敏体質、性格は神経質で、医者不信、薬不信になっています。現在の医学は対象療法で副作用が多く、基礎体力が無く、内臓に欠陥がある私達には耐えられないものでした。

心がけることは、食事の内容、まず安全なもの、加工食品や添加物の入ったもの、農薬や消毒剤使用のものは避け、肉や魚、玉子は飼料や生育地等を考えて選んでいます。野菜は五十坪の畠を借りて、無農薬で一年中作り、自給自足をしています。手料理が基本で外食、出来合いのものの買い物は、ほとんどしません。身体は、食べ物で血液ができ細胞ができます。良いものの害のないものを心がけ、内臓を強くし、体力を維持して、免疫力を強くする事が病気を治す基本と信じます。

こんな私達ですが、これまでも体に良いと聞けば、信頼して健康食品を食べてきました。続けていけば、必ず結果が出ます。

悪いものは、体が受け付けないものです。便秘になったり、皮膚に異状が出たり、体調が悪くなります。私みたいに内臓が弱っている者は、消化吸収の良いものが必要になります。Aセットを服用することにより、健康の元である腸を保護し、活動を促してくれると信じています。

最近では浅黒かった私の顔が、白くなってきたと言われます。きつくしてたくなかった散歩が、出来るようになりました。夜も良く眠れ、だるかった体も、この頃は感じなくなりました。妻も喘息の発作が出らず、高かった血圧もおさまって、夜も良く眠れるようになり、湿疹だらけだった体もいつのまにかきれいになっています。これは元氣満まん堂の商品のおかげだろうと喜んでいきます。これからも食べ続けて、健康管理をして、明るい毎日と思っています。

佐賀県三養基郡 溝口 桂郷

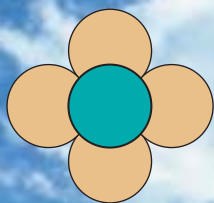
おなかいきいき健康法

あなたの健康応援団

元氣満まん堂

「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、もう一度【身体】の健康を取り上げます。

【身体】の健康

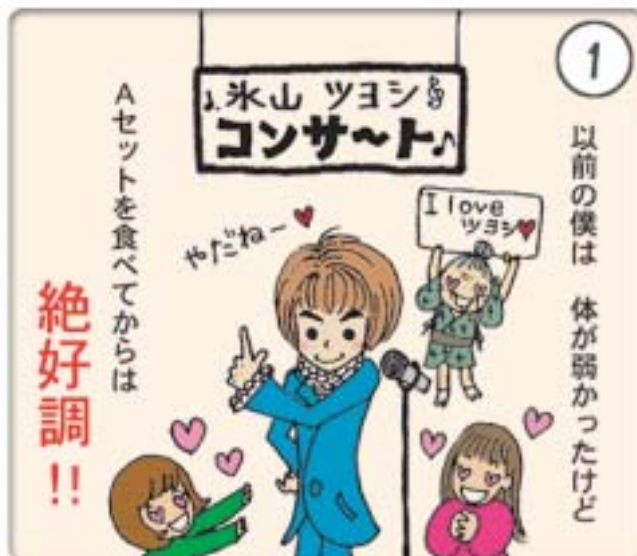
- バランスの取れた栄養と運動とリラックス
- ミネラル、微量元素を含んだ緑黄色野菜の摂取
- 腸内有益菌（善玉菌）の活性化

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【健康】には欠かせないのです。

①A セットマン!!

～Cセットマン登場の巻き～



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。



■元気満まん堂 心のセミナー

日時 / 平成15年4月6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 / 山部 芳雄 先生

内容 / 「サラサラの血液を求めて」

山部歯科院長の山部先生に血液観察においての研究発表、どうしたら血液が綺麗になるかそして、健康法をお話していただきます。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。たくさんの方の血液観察のデータをもとに、お話をさせていただきます。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。



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

私は春が大好き。桜の木が待ってましたとばかりに綺麗な花を満開にさせ、それに続き、いろんな木々が芽吹き始める。生命力に満ちあふれた春を思い描くだけでもうれしくてワクワクしている…。(葉)

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/>