

No.37

腸内快覧板

8 Aug.

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●吉住明海住職
夢診断

人にはそれぞれもっている形というのがあります。どんな人でも、生まれてから死ぬまで変わらない形というのを持っています。それが感性や性格です。それがその人自身を作り上げています。それがどんな形なのか知った上で、対処していくと、運なのはほとんど上がついていくんですよ。その人が、自分の形に行き着いた時それが夢の実現なんです。なかなか自分の形を見つけるのは難しいんですけどね。

私の夢はハーレムを作ることだが：ハハハ。夢の実現、夢なんてのは、目的とか、希望とか望みとかそれを全部あわせたところで夢だと考えた



時に眠ってみる夢は潜在意識ですが、その中に案外見ている場合があるんですよ。またお寺にあるアとウンの仁王さん、あるいは狛犬それは全て陰と陽なんです。右側が強すぎても、左側が強すぎてもいけない。右側が、破壊あるいは強い力を持ち、左側は、それを修復するために必ず左がいるわけです。要はバランスが大事なんです。人は、200年も300年も生きているわけではないんですよ。せいぜい100年ですよ。その100年間どうやってびっちり過ごせるのか、寝たきりで過ごすのか、使い方の問題とバランスの問題なんです。やっぱりのんきなのが一番じゃないかな、あんまりうだうだ考えるのが一番いかなのですよ。考える方向性としては回転することを考える。形を考える、あるいは楽しいことを考える事が自分自身にとってプラス思考なんじゃないかな。



●箕浦社長

おかげさんという感謝の気持ち学ぼう

腸内細菌へのおかげさんということ、もう一度見つめなおし、考えなおして見ると細菌は敵だという考え方はなく、細菌に生かされている自分があることに気が付きます。

元氣満まん堂は、腸内細菌の悪い発酵状態と良い発酵状態では、こんなに違うよということを、一生懸命お伝えしています。

腸内の発酵状態が悪くなると血液が汚れ、肝臓などに負担がかかる為、疲れを感じるようになります。植物の根っこにあたる我々の腸のおかれた環境が、自分達の健康をどれほど左右しているかに驚かされます。

ストレス、特に望みが叶わない苛立ち、事が思いどおりに行かない不平不満、不安などは、自分いじめの何物でもありません。私は、今あることへの感謝の気持ち、全てにありがたい、ありがとうございますと思えた時、自らの力が発揮でき健康に働けるということを身をもって体験し気付きました。

病気になるったら、病院にお世話になりますが、今、一年間の医療費は、三十一兆円を越えるという大変多額な医療費になっています。しかし、病人は増える一方。その中で、医療で解決できるものと医療で解決できない、

医療の手が届かないものが、だんだん明確になってきています。

昨今、健康食品が洪水のごとく出回っていますが、これを有効に生かすには、腸内環境がどのような状態にあるかということが大きく左右します。

ご愛用いただいております元氣満まん堂ベーシックAセット・Bセットは、特にこの腸内環境をベストにする事を目的に作られ、「生命の気を元に戻す」元気のいのちの根である腸内環境を常に最高に保つのに役立ちます。

健康の維持回復のために自分でやる範囲をしっかりと把握し、実践して下さい。

自分の人生は誰も責任をとってくれません。腸内細菌のおかげさんという事をもう一度見つめなおし、考えてみましょう。



細菌雑学考

30

アレルギー



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

包装や添加物の発達によって、日常私達が食べる食物に含まれる生菌数は

昔に比べて数千分の一に減少し、加えて抗生物質を初めとする各種薬剤の服用が腸内細菌叢の異状を引き起こして、健全な腸内フローラ形成を阻害しています。

今回は、アレルギー発症のメカニズムについて東海大学教授の古賀泰裕先生の発表を紹介します。

生まれたばかりの新生児の便は無菌ですが、産道や肛門周囲に生息していた菌を、口から取り込み、一日目には大腸菌、腸球菌が主となり三〜四日目になるとビフィズス菌が現れ始め五日目になると最優性菌となり、離乳食を摂るに従って成人の腸内フローラの構成に近づいていくのですが、疫学的研究によれば乳幼児期のある種の細菌やウイルスの暴露がその後のアレルギー

の発症阻止に重要であるとの説が唱えられております。

- 二千名の疫学調査により、アレルギー疾患発症のリスクファクターは、
- ① 母親にアレルギー疾患があること
- ② 百日咳ワクチンの接種を受けていること
- ③ 二歳までの間に抗生物質の投与があったこと

が上げられています。

新生児の免疫系はTh2に傾いており、生後様々な微生物によって適切な刺激を受けTh1が次第に発達し、Th1/Th2のバランスの取れた免疫系が完成すると考えられます。この説の裏付けとなる実験が無菌マウスと正常なマウスを用いた試験で、口径投与により口径免疫寛容の導入を試みた後に、腹腔内投与して血中抗体を測定した時、腸内フローラを含む細菌に一切ふれていないマウスは成

長後もTh2優位の状態を続けていることを示しました。次に無菌マウスに正常なマウスの糞便を飲ませて腸内フローラを再建して同様な試験を行ったところ、生まれた直後に糞便を与えて再建した群は、Th1/Th2のバランスが得られたのに対し、五週齢で再建した場合はTh2優位のままであったそうです。

この結果は、正常な免疫系の発達には生まれた後の早期の間に健全な腸内フローラを持つことが大切であると言うことを示唆するものです。

次にアレルギー疾患の既往の妊婦、一群六十四名に乳酸菌を予定日の二〜四週間前より出産後六ヶ月まで毎日服用させ、人工栄養になった場合は子供に投与が続けられ、一群六十八名にはプラセボ(偽薬)を同様に与え、二歳になったときアトピー性皮膚炎の発症率を比較したところ、プラセボ群では四十六%が発

症しているのに対し、乳酸菌投与群では半分の二十三%でした。統計学的に見て乳酸菌の投与が腸内フローラを改善しアトピー性皮膚炎の発症を予防するところが証明されました。

近代の衛生的な分娩や帝王切開分娩では新生児の口経により有益菌導入のルートが遮断されグラム陰性菌が最初に腸内に定着してしまう可能性があり、また正常分娩でも母親の腸内フローラあるいは膣フローラに異常があれば正常な腸内フローラを獲得できなくなりアレルギー発症のリスクを負うこととなります。これらの状況に対してプロバイオティクス(宿主の腸内細菌叢の改善に有益な働きをする生きた微生物製剤)の応用はアレルギー疾患予防に十分答えると期待されています。

認知の原理 29

「いのち」の神秘



EUC総合研究所
右田 耕士氏

何故コップは見えるのでしょうか、何故心は見えないのでしょうか。

何故、命は見えないのでしょうか？

見えたらどんなに助かるだろうかと思えます。見えたら問題はあつと云う間に解決するだろうと思います。果たして、本当に見えないのでしょうか。これから追求していこうと思います。

まず、見える具体的な「物」と見えない抽象的な「こと」の区別をしてみます。

1、母乳語？

『母乳語』この言葉は、お茶の水女子大学の教授であった外山滋比古氏が「乳児の心を育てるのは第一に母親の母乳語である」と説いた時の造語です。

全く知らない無知の状態で、全く何もできない無能の状態で、全く将来が見えない状態で乳児はこの世に誕生します。では、この乳児は一体、どんなに成長するのでしょうか。

人間は、心と身体から成り立っています。ですから、無知、無能、未知からスタートする乳児は心と身体、二つの養育が成長にもまず第一に「母乳語」が必要である、

と外山先生が説きました。母乳語とは、コップ、イス、オッパイ」と云ったように眼で見える具体的な「物」、手に触れることのできる「物」の名前です。「政治、経済、民主主義」などと云ったモノは眼に見えませんが、こうした抽象的なモノやコトではなく、眼や耳、鼻、舌、皮膚（五官）でキャッチできる具体的な物についての言葉（名前）です。

「さあ、おっぱいだよ、おっぱいだよ」とお母さんの乳房を見せながら言葉を繰り返すと、その言葉によって赤ちゃんの心の中で次第に、見ている物（おっぱい）やさわっている物（おっぱい）と言葉とが結びつきます。赤ちゃんは母乳語によって、この世で生きていく上で身体にとって必要な衣食住の名前（言葉）を覚えていきます。

次は心の成長です。心は見えませんが、すから、心の世界の成長は見えないものを表す抽象語によります。心の世界はすべて抽象語で表現されます。外山滋比古氏は、赤ん坊にとっての抽象語を『離乳語』と名付けました。

2、離乳語の代表が物語

「昔、昔、あるところにおばあさんとおじいさんが住んでいました。おじいさんはある時、山にしばかりに行きました。おばあさんは川に洗濯に行きました」

「昔を今ここで見ることは出来ませんが、抽象語です。『あるところ』も見えませんが、抽象語です。今ここにいない。『おじいさん』も、『おばあさん』も赤ちゃんにとっては抽象語です。

物語は、見える物しか教えられていない赤ちゃんにとって現実ではありません。眼や手でさわることができないものから、架空のことです。ですから、何が何だか、最初はさっぱり判らないはずですが、でもそれを何回も何回も聞かせられると、先ず言葉を覚えます。覚えた言葉に、その時の親の感情が結びつきます。これで、赤ちゃんの心の中に「昔」が生まれました。すると「昔」という言葉が何を意味しているのかを感情として理解するようになります。こうして、きれいとか楽しいとか、怖い、イヤだと云った感情が言葉と結びついて、想像の世界、物語の世界が生まれてきます。それは、現実の眼や耳、手でふれることが出来ない世界ですが、自分の心の世界ではまさに「現実」です。

人間は実に不思議な存在です。ドイツの心理学者・コフカはこう云いました。「人間は、物理的環境と心理的環境に住んでいる」と。見える物や形の現実の世界と、同時に心理的世界、つまり、心の世界に住んでいる、と。そして次のような例を挙げました。

或る山の麓の小屋に一人の青年が訪ねてきました。小屋の主人が聞きました。「お若いので、あなたは何処を歩いて来たんだね？」「青年は「この小屋を目当てに向かうの山から真っ直ぐに歩いて来ました」と。小屋の主人はびっくりして「何だ？！向こうの山から真っ直ぐにこの小屋までかね？よくまあ、湖に落ちなかったね！」「どうしてですか？」「お前さんは凍った湖の氷の上を歩いて来たんだよ！」「いや、雪の上ですよ！」「それは、氷の上に積もった雪だよ！」

湖が凍って雪が積もっていることを知らない青年の心にとっては、「湖は存在しない」わけです。

「おなかいきいき健康法」がオススメする食材

調味料編

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
1000g
定価 1,680円

マサ子先生のミネラル栄養学 No.9



<マンガン(Mn)について>

今回はマンガン(Mn)についてです。すべての動物にとって、マンガンは必須微量元素です。動物実験においても、マンガンの欠乏は生殖機能の低下(性機能、妊娠能力の低下)、発育の遅延、先天性の奇形、骨・軟骨の形成・発育不全、糖耐性の障害(糖尿病など)、愛情欠落などが報告されています。日本総合医学会副会長の中嶋常允先生は、マンガンは生殖機能の維持に関係があるため「愛情の塩」と称され次のことを述べています。



「マンガン不足の酪農地帯では受胎率が悪くなり、乳牛の場合1年に1頭産むのが3年に1頭程度になり、乳牛のお乳を搾ろうとすると乳房に触れられるのを嫌がり蹴ろうと

する牛がいます。その様な牛は発情期が遅れたり乱れたりしますので、自ら受胎率が悪くなります。牛ばかりでなく、人も同じくマンガンの欠乏は女性の受胎率も非常に悪くなり、性的不感症症候群に代表される男性を好まない女性が増えてきます。またマンガン欠乏は子供に対しては愛情がなくなり、赤ちゃんが生まれてもかわいがりません。たとえば、子供の虐待、産み捨て、子供が泣くと無性に叩きたくなる等のような症状。これらもマンガン欠乏が一因になっているのではないかとこの事です。マンガンは、全粒の大麦、小麦、ソバ、玄米、緑黄色野菜などに多く含まれます。もちろん元氣満まん堂の元祖元素のなかにも入っていますよ!!

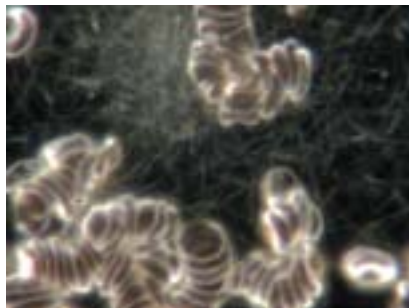
最近ニュースでも恐ろしい事件が取り沙汰されています。食の乱れからくる慢性的なミネラル不足でおかしくなっているのかもしれない。

箕浦 雅子

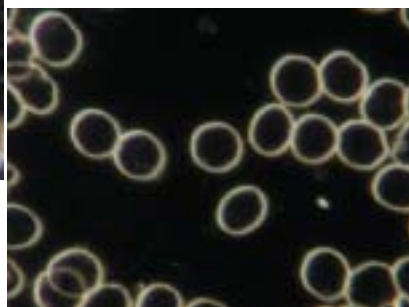
腸内環境の改善による試み

前回まで3回にわたって健康メモ:『鼻呼吸のすすめ』についてお話ししてきましたが如何でしたでしょうか。今回は、暗視野顕微鏡による生きた血液分析に戻り、お話ししたいと思います。

<症例4> 60歳代 女性



飲用前



飲用6ヶ月後

飲用前の血液像写真では、赤血球の連鎖・血漿中のフィブリンが多く見られ赤血球の形も少しイビツであった。また便秘や冷え性があったが、満まん堂Aセットを飲用し、飲用6ヶ月後血液像写真では、赤血球のイビツさがまだ少し残っているものの赤血球の連鎖がかなりはずれ、血漿中のフィブリンがほとんどなくなり血液の流動性がかなり増した。そして、便秘、冷え症などの自覚症状が改善し、体調がよくなっているようだ。

健康メモ

血液をドロドロにする要因に次のような事が考えられます。

***栄養のかたより、食べ過ぎ、不規則な食生活(白砂糖の摂り過ぎ、酸化した油脂の摂取、お酒の飲み過ぎ、夜食・過食・一気食いなど)**

***ストレスの蓄積**

***運動不足**

***タバコなどの悪い生活習慣**

以上のようなことから腸内の環境の悪化に結びつき、血液もドロドロへと変化していくと考えられ

ます。

皆さんの日常はどうでしょうか？

心当たりのある方は、ご自分で出来ることから速めに改善しましょう。

病気になるのは自分自身であり、ほかの人に代わってはもらえません。そのためにも、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を見直して、病気にならずに健康で快適に過ごすことができればこんなよいことはありません。あとは実践あるのみです。

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

たこのから揚げ

材 料 4人分

A ナンプラー……大さじ2
こしょう……少々
ゆでだこ………300g
(一口大にし、切り目を入れる)
小麦粉………大さじ4
揚げ油………適宜
香葉………適宜
レモン………適宜

作り方

- ① ボールにAを入れてよく混ぜ、たこを入れてもみこんで全体にからめ、しばらくおいて味をなじませる。
- ② ①に小麦粉を加えて全体にまぶし、180度に熱した揚げ油でカラッと揚げる。
- ③ 器に盛り、香葉、レモンを添える。



自然の循環と波動

第26回

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

ゴミ問題から(6)

「ゴミ問題から」のまとめ

ここまで「ゴミ問題」を中心に、それをどのようにリサイクルしていくか、についてさまざまな実践例を通して、その問題点や考え方、二十一世紀へ向けての自然や環境について、どのような視点に立つべきか、若干の私見を述べさせていただいた。

簡単にまとめてみると、二十世紀は大量生産→大量消費→大量廃棄の輪の中にあり、政治も経済も、ある種の文化までも、この軌道に乗って動いてきたと思う。この三つの流れの中で、種々の問題が生じてきたことは二十世紀を生きて、その流れの結果を見てきた人々にとっては、すべてが反省として残らなければならぬ時点に立っている。

と思う。環境問題、経済の衰退：それよりもっと大切な人間そのものの：：ありようを問われた世紀であったと思う。

モノをつくるということは、大量に売れるモノをつくるということであり、売って利益を得るのが目的であったし、経済力を高めるためには当然それでいいわけだが、それが全てであった時、何かが壊れていくのである。売れるモノなら何でもつくるという目標は、「使い捨て」という言葉を生み、モノそのものの価値や、モノのイノチといった一番大切なものを失ったのである。

切にしなければならないと考えた先人たちの教えを、今こそあたりまえの教えとして、あたりまえにとらえる時代が二十一世紀であると私は思う。

そのような視点に立つと、モノづくりにおいて一番大切なことはイノチあるモノをつくることであり、イノチあるものは必ず消費者に喜ばれ、大切にされるといふ、あたりまえのことを確認する必要があると思う。



体験談

現

在、リウマチ因子(RAH A 10240倍)がとても高いので国立病院の九州医療センター血液専門課にかかっています。今のところ炎症反応(CRPは0.2mg/dl)が見られないので発病はしていませんが、いつ発病するか分からない状態です。

予防は疲れない、ストレスをためない、風邪をひかないようにするしかないと言われました。どうしたらよいのか悩んでいたところ、「元氣満まん堂のAセット」に出会いました。

早速、購入して飲みはじめ、今2年目になります。お蔭さまで風邪ひとつひきません。私の大事な予防薬としてこれからも飲み続けていきます。

元氣満まん堂様これからも宜しくお願いします。

福岡市在住 山田 光子



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「豊饒」

多忙な日々が続いた。多くの
人々と出会い、内容の異なる仕
事を、それが私の役目とばかり
に懸命に勤めてはきたのだが……。

最近疲れているのか、虚無感
すら覚えてしまうほど氣力が失
せてしまった。燃え尽きてしま
うにはまだ早いと自分を叱咤す
るのだが、電氣のあがつたパツ
テリーはエンジンをかけても作
動しないように、氣持ちが沈み
こんでしまう。

何とかしなければと焦ってし
まうが、原因すら判らないまま
やる氣が起らない時が過ぎた。
陰鬱な雪の降る日などは、寒さ
と氣分の重さに押し潰されてし
まいそうになってしまう……。

最後の手段ではないが、そん
な氣分もたまにはいいか？とば
かり居直ることにした。

「足の向きを変えたいと

もう見えなくなってしまうと

云わなかったなサヨナラ」

乞食画家とよばれ、小屋に棲ん
で、花や虫と遊んだ中村忠二の
詩である。

はっとして氣がついたときには
見えなくなつて、サヨナラさ

え云えなかった。悔いと未練の
残るサヨナラ……。この詩に救わ
れる思いがした。今までの自分
に、サヨナラを云えたいのだ
と、

『窮すれば変化し、変化すれ
ば通ず』

つまり、自分自身を変えてゆ
くべき時なのだと思えられた。
変えてはいけないものがあれば、
変えなければならぬものもある
う。ちょうど節目の時なのかも
知れないと妙に一人納得したの
である。

とりあえず、パソコンを始め
る事にした。時流にへつらうよ
うで、多少の抵抗があつたが、
やってみなければ何も言えない
ではないか、と教室に申し込ん
だ。恐る恐る、教室に入つてみ
て驚いた。なんと中高年のおじ
さん達の多いこと。尤も私とて
その一人なのだが、狭い教室に
所狭しと並べられたパソコンの
機械の前に座つて、まだ若い先
生の説明を聞きながら必死にマ
ウスを動かしている。

「パチンコなら専門家なんです
がネ」と、私の隣にすわつたお

じさんが、小聲で話しかけてき
た。

仕事上で必要に迫られてのこ
と、私のように遊び半分の氣持
ちではなく、生活がかかつてい
るのか真剣である。が、相手は
機械である。なかなか思うよう
には動いてはくれない。

「生きにくい世の中ですね……」
深い溜め息一つ……。苦笑いが妙
に乾いている。

カエルの実験で、ちよつと酷
いのだが興味深いものがある。

カエルの生命境界は四十度の水
温なのだが、いきなりその中に
いれると咄嗟に飛び跳ねて逃れ
ようとするが、水から徐々に温
めてゆくと氣がついた時は既に
遅く、カエルは死んでしまふと
いう。

急激な変化には何らかの対応
ができるが、ぬるま湯のような
環境から徐々に変化してゆくこ
とに対処するのがいかに難事で
あるか。人間も同じ事かも知れ
ない。氣がついた時は、遅かつ
た……。

そんな繰り返しをしているの
であろうか。忙しさの中に置き

忘れた心は、まるでぬるま湯の
カエルと同じ事ではないのか。
時間という水の中でどんなふう
に生きてゆくのか、しみじみ考
えさせられたのである。

リストラで失業中というパソ
コンのお仲間の一人の言葉が耳
に残った。

「仕事に追われていた頃より、
時間がゆつたり流れています。
懷は淋しいけれど、自分のテン
ポで時間が流れゆくのがいいで
すね」

本当の豊かさとは、豊饒の時
間を持つているかどうかなので
あるうか。これはぬるま湯とは
少し違うのである。自分自身の
時間として、日常の生活を過ご
せたら人生の達人と言えるのか
も知れない。

「パソコンも楽しみながら、ば
ちばちやりますヨ」と、笑顔が
こぼれた。

それにしてもパソコンとは、
中年高年泣かせの代物である。

「機械になんぞ操られてなるも
のか……」と、ぼやいてみても
時は過ぎてゆく。

元気満まん堂Aセット

せ〜んぶ入ってるから大丈夫 これだけ摂れてお得で安全

天然マルチ

ビタミン

+

ミネラル

+

必須アミノ酸

葉緑素・食物せんいた〜っぷり

〜手軽に毎日健康です〜

23種類の天然ミネラル

がんそげんそ

「元祖元素」

14種類の天然ビタミン

元祖元素は1日24粒であなたの体が必要とするビタミン・ミネラルをバランス良く補います

カルシウム・マグネシウム・カリウム
ナトリウム・リン・鉄・銅・ヨウ素・亜鉛
マンガン・ニッケル・ケイ素・スズ・チタン
ルビジウム・アルミニウム・バナジウム・塩素
コバルト・鉛・モリブデン・ホウ素・硫黄



野菜の王様
アルファルファの錠剤です

ビタミンA・ビタミンE・ビタミンC
ビタミンB₁・ビタミンB₂・ビタミンB₆
ビタミンB₁₂・ビタミンK・ナイアシン
葉酸・イノシトール・コリン
ビオチン・パントテン酸

8種類の必須アミノ酸

トリプトファン、メチオニン
リジン、フェニルアラニン
ロイシン、イソロイシン
バリン、スレオニン

元気満まん堂Aセット



人の身体に必要な必須アミノ酸
を全て持っています。



〜おなかを活性・排毒・さらさら血液〜

元気のもとはおなかから

良いうちのもと



エンテロコッカス乳酸菌

「ちょう元気なときな」

納豆菌

ヨーグルトやその他の発酵食品とは違う、人のおなかの中に必要な乳酸菌です。
腸まで届き、健康回復のために働きます。
免疫力を高め、身体を活性化します。
病原菌や悪玉菌を抑制し整腸作用を高めます。



腸のお掃除やさん

腸内善玉菌の増殖を助けて整腸作用を発揮し便通を改善します。悪玉菌の増殖を抑え、腐敗産物や有害物質を吸着して肝臓の負担を軽くし、肌や各組織により影響を及ぼします。また、納豆菌は高い血圧を下げる酵素(アンギオテンシン変換阻害酵素)や、活性酸素を除去する酵素(SOD)を作ります。

ナットウキナーゼ

ナットウキナーゼは、納豆菌が作る酵素の一つで、食品で唯一、血液中の血栓を溶かす作用があり注目を集めています。血栓は血管に詰まって脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしますので、予防に大きな力を発揮します。

無添加だから安心！赤ちゃんからお年寄りまで
もちろん妊婦さんにもお勧めです。

①A セットマン!!

～暑中お見舞い申し上げます～

4

だからアルファルファの若葉を成分とした **元祖元素** の威力は！

すいんだ!!

ホウレン草のおひたし 4皿分 (240g)

牛乳 1.5本分

りんご 1個分

24粒

しらすの佃煮 10皿分

キャベツ 5kg分

1

夏休みを利用して僕は元祖元素アルファルファの故郷カリフォルニアに旅に出た。

そこで学んだ元祖元素のヒミツをみんなに教えてあげるね!!

5

元祖元素 はからだのミネラルバランスを整え、腸内環境を良くするんだ!

ススキキ

へうきん

たろい

だから、こんな悪いところが良くなるんだよ!!

2

アルファルファはまめ科の多年草で10メートルくらい地中深く根を張っているんだ。

だからアルファルファの若葉には人の体に必要なビタミン・ミネラル食物せんいを多量に含んでいるんだ。春には可憐な紫の花を咲かすんだよ。

6

これできみも元祖元素博士さ!

今日から毎日飲まなきゃね!!

継続は力なりー!!

3

アルファルファ と その他の緑黄色補助食品成分表

品名	アルファルファ	ケール	スピルリナ	クロレラ
成分				
プロテイン mg	23.0	3.9	60.0	61.0
カルシウム mg	1,750	225	200	325
マグネシウム mg	900.0		100.0	10.7
鉄 mg	300		30	191
カリウム mg	3,800		1,000	
ベータカロチン mg	15,000	10,000	2,000	7,030

圧倒的にアルファルファが一番

アルファルファは野菜の王様! 天然マルチビタミン・ミネラル食物せんいた一つぶりでことだよ!!

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

■第22回 地藏盆

日時 / 平成15年8月23日(土) 18時～

場所 / (株)健将

福岡市東区松香台1丁目2-1

恒例のお地藏様のお祭りを健将前で致します。子供達が作った灯籠を持ち寄り、お祭りの飾り付けにします。また、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) また、お手伝いをしてくれる方も募集しています。



おなかいきいき健康クラブからのお知らせ

■元気満まん堂ゲストルーム週間行事

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

<YM Dreamからのお知らせ>

毎週木曜日、PM2時よりYM Dream説明会を行っています。お越しになれ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>

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。お友達も一緒にご参加ください。お待ちしております。

<EX英会話>

毎週火曜日又は水曜日PM8時～。カナダ人のアレン先生を囲んで、英会話を行っています。皆さん、自分が伝えたいことを英語で伝えることに悪戦苦闘中。形式はフリースークで、食事をいただきながらアットホームな雰囲気の中でやっていますよ。皆さんも参加してみませんか?楽しいですよ。時間は2時間～3時間です。会費 1500円(軽食付き) 西嶋葉子までご連絡ください。携帯090-7922-4674

E-mail yoko.genkimanman@docomo.ne.jp

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

- 元気満まん堂ベーシックセット6ヶ月分代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

人は、意識的にしろ無意識的にしろ、いろんな事を創造してそれを実現し体験しているな。って最近実感してる今日この頃…。だから良い言葉を使っていこうと努力しています。「自分の心に正直に」これが、私の目標かな。ハハハ…。0 0

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/>