

No.40

腸内快覧板

11 Nov.

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

箕浦社長

腸内細菌と私よりNo.1

生命の原点とは……

最近、体の調子が悪い、何だか元気が出ない、どうも疲れやすいような気がする、集中力が続かない……。

こんなふう感じたことはありませんか？ 要因はいろいろ考えられますが、そのうちの一つに、腸内や血液が汚れていることが挙げられます。そこで私は腸

内環境を整備し、きれいな血液をつくる、とっておきの方法を、皆さんにお話します。

腸内細菌は実は、もう一人の自分です。100種100兆個といわれる腸内細菌のおかげで、私たちは生かされています。そのことへの気づきと感謝の気持ちを、私は「おかげさま」と呼んでいます。

これからお話の連載で、腸内細菌とはそもそも何か、腸内細菌がなぜ大事なのか、日本人に不足しているミネラル・微量元素の役割、酵素の働きと活躍できる条件、さらには私たちの健康を左右するおなかの働きを活性化する方法をご紹介します。

また、精神生活の改善も重要です。腸内細菌も生きものです。それらは私たちの「想い」による影響をダイレクトに受けています。喜びと感謝の波動は腸内善玉菌の働きを活発にしますが、怒りや悲しみ、イライラは腸内善玉菌の働きを阻害し、腸内悪玉菌の繁殖を許します。

ストレスがたまったり睡眠不足が続いたりすると、ときめんに



おなか張り、刺激臭の強いオナラが出るなどして、困った経験はありませんか？ つまり、この状態こそが、腸内や血液が汚れていることにほかなりません。

ストレスのたまりやすい現代社会では、私たちは腸内善玉菌をいじめ続けるような日々を送っています。ストレスだけでなく、食品添加物や防腐剤などの化学物質を日常的に摂取するような食生活も問題があります。その結果、腸内は汚れ、血液はにこり、現代人の体は不健康の極みといっても過言ではないでしょう。こうした状態では、いかに最高の医療を受けても、体はそれらを十分に活用できず、手術後の回復も思う

ように進まず、薬の副作用に悩まされる羽目に陥るのも当然です。

自らの自然治癒力を高めるために、医療機関に頼らずとも自分のできることを、まずは腸内細菌善玉軍団を強化しましょう。そして、「おかげさま」で生かされている私たちの生命の原点を、もう一度見直してみよう。そしてはじめて、健康で自然な毎日を取り戻すことができるのです。「おなかいきいき健康法」は、私たちが本来持っている、体の内部から元気になる力を引き出し、病気を予防する方法なのです。

次号「体が伝えるメッセージ」に続く

細菌雑学考

33



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

インフォームド・コンセント

これまでは医師が知識と経験に基づいて、最善と考えた治療法を決定していました。今は患者さん自身の意思を尊重しようと、患者がその病とその治療方法について医師から十分に説明を受け、よく理解し納得した上で同意またはその他の選択をしようというもので、説明と理解と同意が求められる、医療裁判などにおいても、このインフォームド・コンセント不足によって争いが起こった場合、医師の敗訴に至る例も見られるようになってきました。

説明される内容は

1. 診断の正確な内容
2. 予定される治療法の性質と目的
3. その治療方法の成功の可能性と危険性

4. 他の治療方法の代案
5. それが行われない場合の予想される結果

等出来るだけ患者さんに分かりやすく説明するように求められております。

「説明」とは真実を告げることです。「同意」とは医師の判断に同調することではなく、まして医師の要請を受け入れるという受動的なものではなく、患者自身の自主的判断に基づき自己決定でなければなりません。東洋医学の見直しや、西洋医学に対する疑念など、医療の現場においても多様な動きが見られます。医師の知識と経験も様々といえるでしょう。一般に手術や危険を伴う検査や命に関わる病など、特に選択肢が多い場合は一つの病院で判断を下すのではなく、複数の治療方針の異なる四ヶ所程度の病院、たとえば内科と外科、総合病院 西洋医

学と東洋医学等々で診察を受け、己の知識を酷使して自己判断で治療法を選択する時代になったといえます。

安保徹先生の「免疫革命」を一読したとき、信頼できる医師を常日頃から探しておき、いざという時に備えておかねばと思います。



今回は新潟大学医学部・安保徹教授の「免疫革命」、ダイジェストの予定です。

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
げん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌と納豆菌
元気
なつときな



腸内環境の改善による試み

前回に続き、暗視野顕微鏡による生きた血液分析について、お話ししたいと思います。

< 症例6 > 20歳代 女性

飲用前



飲用前の血液像写真では、赤血球の連鎖、血漿中にプロテイン・ペイルが多く見られ、白く光っているクリスタル・シユガー(砂糖の結晶)が見られます。

飲用2ヶ月後



満まん堂Aセットを飲用し、飲用2ヶ月後、赤血球の連鎖がかなりはずれ、血漿中のフィブリンが少なくなっていました。また、食べ物の中の添加物と思われる色のついた小さな塊が認められます。

本人は疲れなどの自覚症状が改善し、体調がよくなったとの事でした。焦らずに続けると血液像ももっと改善されるでしょう。

健康メモ

『腸』

今まで腸内快覧版や満まん堂講演会(光岡知足先生他)でも腸や腸内細菌の重要性が言われてきましたが、平成15年9月5日の「第3回21世紀の食と健康フォーラム『腸』能力を高める食生活 アレルギーも防ぐプロバイオティクス」の中でもこのことが述べられています。

腸管は、体の中で最も大きな免疫器官であり、約7メートルあり、粘膜の表面積はテニスコート一面ぐらいあります。

腸管内には数百種の腸内細菌が存在し、全部で100兆個、約1キログラムの重さになります。

その腸内細菌が免疫系をコントロールし、体にとって

危険な病原菌やウイルスを排除したり、消化吸収を促進したりする働きがあると考えられています。腸の機能、腸内細菌のバランスをとることによって病気の予防をしようと言うことが述べられ、乳酸菌などにしても継続的摂取が必要と述べられています。

この「第3回21世紀の食と健康フォーラム」の記事は、朝日新聞2003年10月5日に掲載されていますので参考にして下さい。



善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

肉だんごのスープ

材 料 4人分

- はるさめ……………30g(熱湯につけて戻す)
- チンゲン菜……………400g(縦に四等分)
- 肉だんご 豚ひき肉……………150g
- ねぎ……………10cm(みじん切り)
- しょうが……………1かけ(すりおろす)
- しょうゆ……………小さじ2
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- 酒……………大さじ2
- 水……………4カップ



作り方

- ① ボールに、肉だんごの材料を入れてよく練る。
- ② 鍋に分量の水、酒を煮立て、①を一口大に丸めながら入れ、煮立ったらあくをとる。
- ③ チンゲン菜を加え、柔らかくなったら、はるさめを加え、塩で味を調える。

自然の循環と波動

第29回

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

青少年犯罪の奥にあるもの(3)

これまで、テレビ・インターネット等の映像を通して、それを情報としてとらえ、

そこから真実の姿をとらえようとすると、種々のまちがいや、問題が起ってくるということ、大切なことは自分のまわりの人物や仕事や場所や風景を、自分の目でしっかりと見つけ、感動したり嫌悪したりして真実を見る目を育てることの重要性を述べた。

テレビゲームはあくまでもテレビゲームであり、インターネットで得る情報もインターネットの情報であり、町に氾濫する日々移り変わる渦のような情報もまたそうである。それは自分で確実に獲得した知識や知恵や教養とはほど遠い、た

だの・情報にすぎないということを知るべきである。

日々流れてくる情報やインターネット等で知り得る情報を利用し、自己の仕事や生活に役立てることは、これからの時代に避けては通れない重要なことだし、とても便利な時代にはなつたと思う。しかし、そのようなものにふりまわされ、日常がそれにどつぷりと漬つてしまい、心までもうばわれてしまうということに問題があると思う。そのような日常はつまらないし、情報そのものが人生において、最も大切なものにはなりえないということをしつかりと肝に銘ずべきだと思う。

氾濫する情報は自分が獲得した情報ではなく、あく

までもただの・情報である、ということが重要で、それを分析、想像する能力が要求されることはいうまでもない。今はその分析、想像する

という人間にとって一番大切なことを忘れてしまった時代だということもできる。情報に流され、自己をも喪失して流されていく日常をふりかえり、自己そのものを中心に据えた日常を構築していく作業が急務であると考え、自己とは何なのか、自己にとって一番大切なものは何なのか、そのことをつきつめていくのが人生であり、生きることに大きな柱とならなければならぬと思うからだ。

た

体験談

静岡県在中
岡澤 優明子さん

私

は、20歳の頃から薬アレルギーで、薬を飲むと全身に蕁麻疹が出来たり、注射をすると倒れたり、薬をまったく受け付けない身体です。また、胃腸が弱く、いろんなサプリメントを人に勧められて飲んでみましたが、カプセル、錠剤、胃に負担がかからないといわれたソフトカプセルも、全て3日程度で胃が痛くなって飲めなくなっていました。ですから、元氣満まん堂Aセットを勧められた時も、どうせ駄目だろうなと思いながら飲み始めました。ところが、3日たっても1週間たっても1ヶ月たっても大丈夫なのです。今は飲み始めて16ヶ月になりますが、こんなに長く食品以外のものを飲んだのは初めてです。外出時には、食べ過ぎるとすぐに下痢。便やおならの臭いが心配で食事にもすこく気をつけていたんですが、元氣満まん堂Aセットを持ち歩くようになり、その臭いも心配なくなってきたので、食事もほとんど気にしなくなりました。今はお話会に呼ばれたり、ヒーリングア(ト)絵)を書いたり、イベントに出たりと、毎日のように歩いたりしており、睡眠時間はとも少ないのですが、以前にもまして心も身体も穏やかです。おなかです。最後に、私のAセットの飲み方ですが、おなか空いているときには、必ず嚙んで飲んでいきます。私と同じように胃の弱い方は、始めは嚙んで飲まれるといいのではないかと思いますよ。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「何が一番、好きですか？」

人に問われる事がある。...

即座に答えて「豆腐が大好き

です」と、申し上げる。『豆

腐は煮てもよく、焼いて

もよく、汁にしても、餡

をかけてもまたは沸きたぎる

油で揚げても、寒天の空に凍

らしても、味を出すからおも

しろい』

萩原井泉水が、豆腐という

題で書いている。

生のままでも、旨い豆腐が

どんな環境でも、どんなに料

理されても、それらしい味を

出すのである。人間もそうあ

りたいものだと思えるのであ

る。苦しい、哀しい、辛い、

憎む、恨む、嬉しい、楽しい、

...すべて心が決める事である。

自分の心に、自分が振り回

されて、他人を羨むなどは情

けないと、豆腐を食べる時に

は反省するのである。

さらに豆腐は、自らを豆が

腐ると書くのである。食品で

ありながら、腐ると謙遜して

いる名前が素敵である。澄ん

だ水の中で、生まれてくる豆

腐のような味のある人物に、

私は憧れる。

偏見や差別の心は、豆腐に

も劣るとしか思えない。豆腐

の角で頭を打つてみたら、少

しは判るのかも知れない。

相手の心に合わせて、受け

入れたら、笑顔になる。自分

の事で精一杯、自己中心の心

では、相手が正しく見えてこ

ないものである。お互いに笑

顔で認め合つたらこそ『相互』

という言葉があるのではない

だろうか。

互いに助け合つたり相手の

気持ちや、立場を思いやる優

しさこそ人生の味付けとして

必要なのだと信じる。

豆腐のような人物とは、ど

んな御仁であろうか...?

味噌汁の豆腐を箸でつまみ

口に入れつつ考えた。『平凡、

誠実』地味だけど、ちゃん

と自己主張できる。存在感の

ある人かな、などと思つ。

合掌



ニンニクパワーがプラスされたCセット！

商品紹介

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



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なうときな



あなたは誰かのようにならなくていい

ゆめこ(本名 岡澤優明子)

かつて、人生はひとつも思い通りに
ならないと思っていました。

「親も自分も誰も信じないと
言い続けて、

言った通りの人生を
体験してきました。

考えてみると、

人生は思い通りにならないと

思っていた私は、

思い通りにならない人生を

体験することで、

思っている通りの人生を

歩いてきたのでした。

四十五歳を過ぎたころから、

それまでの価値観を

すべて捨てざるを得ないような事が

起こりはじめ、

人生のしくみや現実創造について、

今、全く別の人生を生き直している

自分を感じています。



ひとは自分の色を発見するために、
自分以外の色をまわりにおいて、
その違いによって
自分をみつけていきます。

それぞれ違った木が林をつくり、
森をつくり、山が調和しているように、
赤は赤らしく輝き、青は青らしく、
あなたはあなたの特徴を生かして
生き生きと輝く…

それで全体として調和しているのです。
あなたは大切な宇宙パズルの一片です。
そして宇宙のすべてでもあるのです。
あなたがその形をしていて下さるので、
この宇宙は完成しています。
あなたは、
誰かのようにならなくていいのです。

マサ子先生のミネラル栄養学 No.12



箕浦 雅子

<コバルト(Co)について>

肉食主義者が危ない!!

オーストラリア、カナダなどで、羊や牛が貧血、筋萎縮などの症状をきたし、ついには死亡する消耗病という病気がありました。最初は鉄欠乏が原因であろうと考えられたのですが、その後の研究によりこれを治すにはコバルトの投与が必要であることが分かり、この事でコバルトの必須性が証明されたのです。

コバルトはビタミンB12の構成成分で、その働きはB12の働きによるものが多いのです。コバルトが不足すると悪性



貧血が起きてきて、全身倦怠感、食欲不振、腹部膨満感、知覚異常などが起こってきます。必要量が増えて、不足しがちになるのは、妊婦、悪性腫瘍、白血病の方などです。

逆に高濃度になると中毒が起こってきます。中毒になると悪心、嘔吐、発疹、顔面紅潮をもたらし、聴覚障害、胃腸障害、甲状腺腫、粘液水腫、うっ血性心不全などが発症したという報告があります。

コバルトの摂取不足になりがちなのは、肉食主義者、アルコール中毒者、貧困者です。肉食主義者??とお思いでしょうが、果物、穀類、野菜など植物性食品にはB12としてのコバルトは含まれておらず、臓器肉、カキ、豚肉、タラ、鶏肉、牛肉などの動物性食品がよい摂取源となっているからなのです。コバルトは主に小腸で吸収されているので、胃腸が悪い方は吸収が悪くなってしまいます。

食べ物は胃・腸で消化吸収されているので、コバルトに限らず胃腸が弱いと「良いものは取り込めず悪いものは出せない」という悪循環となってしまいます。元気満まん堂でしっかりと「腸」をきれいにし、食べたものをしっかりと活躍させてあげてください。

①A セットマン!!

～ ちょう元気なときのヒミツの巻～

4 だから納豆菌と乳酸菌がたくさん入った**ちょう元気なとき**なを飲んで…



腸内環境を良くして
善玉菌をたくさん増やさないとね!!

1 みんな納豆は好きかな？
日本では昔からよく食べられていたよね！


実はこの納豆に使われている納豆菌はね！発酵によってすでに発芽してしまっているんだ！



5 腸がきれいになると血液がサラサラになって便秘や肌荒れの症状が改善されて元気になるよ！



2 でもAセットの納豆菌はからをかぶり、胃酸に負けず小腸に辿り着くんだ。そして、からを破り目覚め、たくさんの種類の消化酵素をつくり、乳酸菌などの善玉菌を10倍に増やすのさ！
納豆菌はオリゴ糖もつくるんだよ！




6 昔の伝統に学び今を生きる!!

それが**ちょう元気なとき**なさ！

継続はかなり!!



3 そのオリゴ糖をエサにして増えるのが乳酸菌さ！乳酸菌が増えると、乳酸もたくさん作られて腸内が酸性になって免疫力が上がるんだ！でも赤ちゃんのときに腸内細菌の99%を占めていた乳酸菌（ビフィズス菌）は年齢と共に減少していくんだよ！



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、いつでもご購入用の時に「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



元気満まん堂 心のセミナー
日時 / 平成15年11月16日(日)
PM.1:00開場 PM.1:30開演
場所 / 天神クリスタルビル2階 Cホール
福岡市中央区天神4丁目6-7

講師 / 吉住明海住職

内容 / 「マインドコントロール Part 2」

死んでからのことよりも、生きている者の生き方の工夫を一緒に考える方が楽しい仏教の実践だとおっしゃる明海住職。毎回、笑いあり、涙ありで、とても楽しく心に残るお話をしてくださいます。さて、今回はどんなお話が聞けるのでしょうか？

参加費 / 500円

ゲスト大歓迎です。ご家族、お友達も一緒にご参加下さい。

会員の皆様へのご案内

会員の皆様のご要望により、現行のABCDセットに、下記セットを追加致しました。
セットの変更は自由です。お気軽にお問い合わせ下さい。

Eセット：元祖元素×2

Fセット：ちょう元気なときな×2

Gセット：いちよう元気×2

Hセット：ちょう元気なときな+いちよう元気

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
アンピールマンション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。お越しになら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、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^o^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 >

隔週の水曜日PM8時30分より、カナダ人のアレン先生を囲んで、英会話を行っています。海外旅行に行ったときなどのシチュエーションを考へての英会話。例えば、レストランでの注文の仕方など...。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。皆さんも参加してみませんか?楽しいですよ。時間は約2時間です。会費1500円(軽食付き)

*先生の都合により、曜日の変更がありますので、ご希望者は、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。何卒よろしくお願ひ致します。

編集後記

最近赤ちゃんが出来ました。何だか、母親が以前にもまして偉大な存在に感じます。

そして、こんな風にして私は生まれてきたのかと。感謝...。赤ちゃんも無事に元気で生まれますように。^o^

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/