

No.41

腸内快覧板

12 Dec.

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

箕浦社長

腸内細菌と私よりNo.2
体が伝えるメッセージ

これまでの病気の治療は、病気を発生させている病原菌を殺せば、すべて解決できると考えられてきました。しかし、いろいろな薬を使って病原菌を殺すことができて、それで本当に健康になったといえるのでしょうか。

私たちはまず、なぜ自分が病気になるのか、その原因をよく考えてみる必要があります。つまり、病原菌が繁殖するような体内環境をつくり出してしまった自分自身をどう改めるのか、ということですね。このことに取り組まない限り、問題の根本的解決にはなりません。

病気は一日で発症するものではありません。長年の生活習慣や環境が大きく影響しています。それに気づかないまま病気になるってしまう人がほとんどなのです。

つい見過ごしてしまいがちな日頃の体調、それらに注意してみてください。そうすれば体が送っているさまざまなメッセージに気づくはずですよ。

気力が出ない。何かとすぐ疲れる。頭がすっきりしない。落ちつきがなく、些細なことでイライラしやすい。集中力が長く続かない。物覚えが悪い。プレッシャーに弱く緊張しやすい。ストレスがたまり、不安感がある。

よく頭痛がする。筋肉がけいれんしたり、つったりすることがある。すぐ風邪をひく。風邪を引くと治りにくい。関節に痛みを感じる。

血圧が高い。動悸・息切れがする。心臓に負担を感じる。それほど脂っぽいものを食べていないのに、血中のコレステロール値や中性脂肪の値が高い。血糖値が高くなりやすい。

このように、何となく体の不調を感じる人、訴える人は少なくありません。現代人はほとんど例外なくこれらの症状を自覚しているか、もしくはそうなる可能性があるといても言い過ぎではありません。しかし日常生活は一応続けられるので本人はとりあえず健康だと思っています。

栄養生化学療法で先駆的なアメリカのメリディアン・バレー臨床試験所では、血清・赤血球・白血球・毛髪・血中のアミノ酸を



総合的に査定し、そのミネラル値を厳密に測定しました。そこで得られたデータによると、上記のような体の不調があると訴えている人は、例外なく何らかのミネラル欠乏症であることがわかったのです。

次号『私達の知られざる恐ろしい食生活の実態とミネラル不足』につづく

細菌雑学考

34



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

免疫革命

今回は安保先生の免疫革命から、もうガンも怖くない」の要点を紹介しましょう。

病気の本当の原因は、ストレス等による交感神経の過度の緊張状態で血管が収縮し過ぎて血流障害を生じ、また、白血球中の顆粒球が増加し、攻撃すべき細菌が不在の時、活性酸素が正常な人体の組織破壊を引き起こし組織に炎症を来す。特に粘膜は感受性が強いので、ストレスなどでダメージを受けやすい。組織が破壊されているところは細菌に感染しやすく、容易に病気へと進行していく。副交感神経を刺激すればリンパ球が増加し、免疫が働き発病を抑えることが出来る。

しかし副交感神経を優位にすればリンパ球体質になり、行き過ぎるとアレ

ルギーが発症する。

ガンの発症も疫学的に見てストレスが背景にあり、交感神経緊張状態が持続し、免疫抑制状態になっており、発ガン物質による発症はほとんど見られない。

発ガン物質のみでの発症は見られずストレスなどと併合したとき発症している。

ガンの遺伝子は誰でも持つており、正常なリズムで細胞の再生が行われておればガン遺伝子も問題を起こさない、再生上皮や腺組織は常に他の細胞よりも頻繁に再生しており、ストレスが慢性的な刺激となる場合さらに頻繁に組織の再生を促し、組織の破壊によって生じる活性酸素の衝撃で遺伝子に異常を起こし、調節が狂ってしまい、細胞が異常に増殖してしまう。ガンの発症部位が再生上皮と腺組織に多い理由でもある。

ガンにならないために

1. 生活パターンを見直す。
2. ガンの恐怖から逃れる。
3. 免疫を抑制するような治療を受けない。
4. 積極的に副交感神経を刺激する。

人には一日に百万個程度のガン細胞が生まれているが、普通はリンパ球（NKキラー細胞）によって防衛しておりガンは発症しない。放射線を浴びて、リンパ球が減少していると千個程度のガン細胞が発症する。

交感神経と副交感神経のバランスをいかに保つかが健康を維持する基本であることが分かりますね。まず胃腸を健やかにして免疫力を高め、ストレスを貯めずに、心身を常にリフレッシュしていくことが大切だと思います。

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

商品紹介

A セット

合計 12,000円
(消費税・送料別途)



「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。

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S納豆菌
元気
なつときな

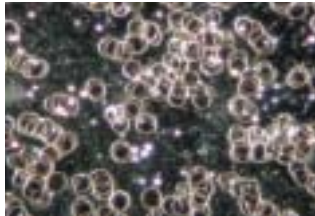


腸内環境の改善による試み

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。

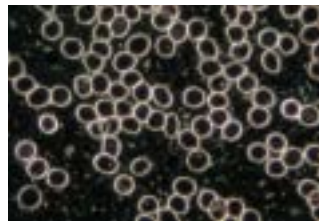
<症例7> 50歳代 女性

飲用前



飲用前の血液像写真では、赤血球の連結・連鎖、また、血漿中にプロテイト・ベイル、フィブリンや科学物質(食べ物の中の添加物)と思われるカラフルな斑点が多く見られます。

飲用2ヶ月後



満まん堂Aセットを飲用し、飲用2ヶ月後上部中央に1点白く光っているクリスタル・シュガー(砂糖の結晶)やプロテイト・ベイルも見られますが、赤血球の連鎖がはずれ、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改善されました。

ご本人は、疲労・肩こりなどの自覚症状が改善し、体調がよくなったとのことでした。

健康メモ

『首のこり、肩こり』

今、現代社会の生活環境や生活習慣の悪化等によりますます増えている首のこりや肩こりを軽く見ていませんか。肩こり(頸項寄り肩背部にわたる筋のこり)は心身の疲労または過労、或いは内臓からの反射、眼精疲労などによって起こるといわれ、自覚性のもものと無自覚性のもとのがあります。首のこりや肩こりは末梢血液循環障害であり、

でも血液循環や咀嚼筋などの筋肉にも関係し、咬み合わせにも影響してきます。

また、首のこりや肩こりは、筋のアンバランスをおこし背骨のずれにも関係してきます。

これらからも、慢性的になるといろいろな病気の一因となりかねませんので、日頃から首や肩の筋肉をほぐし病気の予防に努めましょう。

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

レバーで青椒肉絲 (チンジャオロウスー)



材 料 4人分

- 豚レバー……………150g
- (水に15分つけて血抜きし、5cm長さのせん切り)
- ・酒、しょうゆ…各小さじ1
- ・片栗粉……………小さじ1
- ピーマン……………8個(へた、種をとり、せん切り)
- ゆでたけのこ……………50g(せん切り)
- にんにく……………1かけ(たたきつぶす)
- ねぎ……………1/3本(あらみじん切り)
- 油……………大さじ3
- 塩……………小さじ1/3

- A
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………大さじ1/2

作り方

- ① 豚レバーは、酒、しょうゆをもみこみ、下味をつける。
- ② フライパンに油の1/3量を熱し、塩を炒めてから、強火でピーマンをさっと炒めて色鮮やかにし、取り出す。
- ③ 残りの油を熱し、にんにく、ねぎを弱火で炒め、香が出たら強火にし、①に片栗粉をまぶして加え、炒める。たけのこ、Aを入れて全体に味をからめ、②のピーマンを戻し入れてひと混ぜする。

自然の循環と波動

第30回

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

総括(まとめ)

ここまで、波動エネルギーについて、種々の分野から例を引きながら述べさせていいただきました。今回をもって一応のまとめとさせていただきます。自然の循環や波動の有りようをまとめようと思えます。

とても重要なことだと思います。

このことは、すべての生命体に共通する現象で、生命体の本質をゆらぎととらえ、左右どちらへもゆらいでゆく…それを決定するのはぐるりのあるモノの意識であるのです。

そこにある人間の意識が、地球生命体と自然の循環にそったまっすぐな意識であるならば、そこは高磁場となるのです。そのような場ができれば、そこにある人間の意識(想い)も又、まっすぐに実現するということなのです。

(1)はじめに意識ありき

波動エネルギーは生命体の意識のエネルギーであることは、発酵菌のはたらきがそれをあつかう人間の意識によって変化していくことを例に引きながら述べさせていただきました。

水もまたそうで、人間の意識によって左右どちらへも変わっていくことは、波動科学の分野でも確認されています。波動を考える上で、

(2)次に場ありき

波動を考える上で、次に重要なことは場の設定です。場をつくるということは高磁場をつくるということです。

エネルギーの場は、もちろん(1)の意識の問題と共にあり、共に影響しあい、共につくっていくのであって、共振し、増幅していくものと考えればよいと思います。

人間の意識を例にとると、

「元氣まん堂」の腸内細菌の研究もまさにそうであり、その想いも又そうであると思います。腸内細菌に生かされている我、という想いも伝わってきます。そのような意識(想い)の進化を祈りつつ、一応のくぎりとさせていただきます。ありがとうございます。

ニン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・糖 量元素 たつぶり
元祖元素
かあーつ!



納豆菌加工食品

スーパー乳酸菌納豆菌
元氣
なよときな





<しなやかな血管をつくる ケイ素>

ケイ素(Si)はあまり聞き慣れない元素ですが、酵素と共に生物界に最も多く存在する元素の一つで、必須栄養素なのです。子供のときは誰でもハリハリの肌だったのに、年と共に皮膚のたるみなど感じていませんか？ケイ素はそんな事とも深い関係があるのです。

ケイ素が特に大切なのはムコ多糖類と結び付いていることです。特にコンドロイチン硫酸Aの中に多くまれ、動脈の保護のためにも無視できません。骨、軟骨、結締組織以外にも、ケイ素はムコ多糖類の存在する限りは必要で、胎児の成長、傷の治癒、動脈硬化症や骨肉節炎の治癒、あらゆる老化性の退行性疾患にも有効です。どの老化現象にも、ムコ多糖類の著しい減少が伴っているからです。



一般にホルモンの活動が低下

すると、ケイ素の吸収率も代謝回転も衰えていくようです。ケイ素の補給は結合組織中のコラーゲンを増強、動脈硬化を防止、抗ガン力をも強化します。コラーゲンが増強されることでお肌もプルプルになってくるのでしょうね。

アテローム型の動脈硬化症の人の動脈では、ケイ素の含有量が激減することが判明しています。これらの事は血管組織を強くしている酵素にケイ素がかかわっている事を意味しています。

ヒトではアテロ - ム型動脈硬化症は難治ですが、サルでは食餌矯正で治癒する事が、多くの実例で確かめられているのです。現代の食生活では精白穀類の主食「白米、精白パン」や加工食品の利用が多く、ケイ素の摂取は非常に少なくなっています。アルファルファを原料とする元祖元素には、ケイ素が100g中1000mgと豊富に含まれており、不足しがちなケイ素の補給に最適です。

身体のケアと腸内ケア

「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。

「ミネラルを豊富に含む元祖元素」の成分分析表(720粒)アルファルファ100g中



Aセット

ビタミンA	10000~7000IU
ビタミンE	20~15IU
ビタミンC	50~40mg
ビタミンB1	0.5~0.4mg
ビタミンB2	1.5~1.2mg
ビタミンB6	1.2~1.0mg
ビタミンK	8~6IU
ナイアシン	9.0~7.0mg
葉酸	1.0~0.8mg
ピオチン	100~85mg
イノシトール	680~550mg
コリン	2.5~2.0mg
パントテン酸	6.0~5.0mg
カルシウム	1750~1500mg
マグネシウム	900~720mg

カリウム	3800~3000mg
ケイ素	1000~900mg
ナトリウム	350~300mg
リン	500~400mg
鉄	300~270mg
銅	0.5~0.3mg
ヨウ素	0.9~0.7mg
亜鉛	12.0~10.0mg
マンガン	8.1~7.0mg
ニッケル	2.0~1.5mg
セレン	0.03ppm
クロロフィル	200~160mg
キサントフィル	25.0~20.0mg
食物せんい	15000~13000mg

その他コバルト、ルビジウム、等々人間の体内に必要とする微量元素(臭素以外)を全て含有しています。

①A セットマン!!

～私って冷たい女?の巻～



おなかいきいき健康クラブ活動のご案内

10月19日(日)
EX企画

「昔なつかし遠足大会」

総勢19人でバスを貸しきって大分県のフラワーパーク天瀬に行ってきました。
お天気も良く、フラワーパークの広場にテントを張ってお弁当を食べました。
みんなで食べるお弁当は格別ですね！
お花もとってもきれいで、とても楽しく有意義な時でした。^o^
皆さんもどんどん参加してね！待ってるよ～。



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



催しのご案内

～ E X ～ エグゼ クリスマスパーティ
「Lucky メリークリスマス」
～ ツリーに願いまろ!! ～

日時 / 平成15年12月20日(土)
開始時間 P.M7:30～
場所 / さかくち
福岡市中央区清川1-12-2-1F
TEL 092-523-8183

会費 / 会員 3500円、一般 4500円

飲み放題・食べ放題でイベントも盛りだくさんです。
毎年恒例になりましたクリスマスパーティーを行います。
皆さんお友達も誘って是非来てね! 楽しみにお待ちしております。
^0^

申し込みは元気満まん堂まで



注 当日、会場にこられた皆さんでプレゼント交換をします。各自プレゼント(500円相当の物)をご用意ください。

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

< Y M Dreamからのお知らせ >

毎週木曜日、PM2時よりY M 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^0^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 >

英会話は、しばらくの間お休みいたします。

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 : いちょう元気×2

Hセット : ちょう元気なときな + いちょう元気

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

早いものでもうすぐお正月ですね! お正月といえば、皆さん何を一番に思い浮かべますか? 食いしん坊の私はお雑煮ですね。この味をいつか習得せねば・・・^0^

あなたの健康応援団

元気満まん堂
おとこ 進行系

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/>