



おなかの中は細菌でいっぱい

腸内快覧版

健康に大きな影響

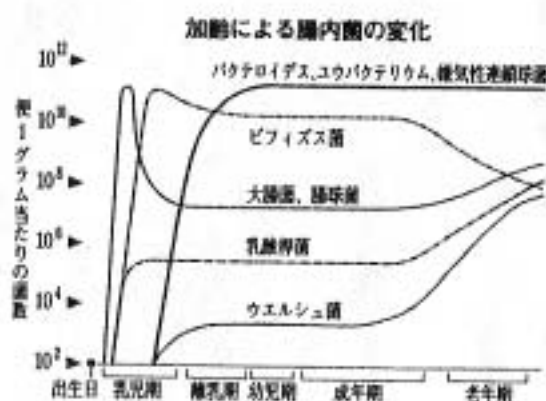
善玉代表はビフィズス菌

おなかの中には細菌による小さな宇宙がある。善玉の細菌は、その中に含まれる悪玉の細菌の数を上れば、健康な腸内環境が保たれる。善玉の細菌を増やすには、ヨーグルトや発酵食品を食べることが効果的。悪玉の細菌は、腸内環境を悪化させ、免疫力を低下させる。腸内細菌叢のバランスが崩れると、アレルギーや糖尿病、がんなどの病気の原因となる。腸内細菌叢のバランスを整えるには、食物繊維を積極的に摂ることが大切。食物繊維は、善玉の細菌の餌となり、その増殖を助ける。また、腸の蠕動を促進し、便秘を予防する効果もある。腸内環境を整えることで、健康な生活を送ることができる。

一〇〇種類 一〇〇兆個

東大腸内細菌研究の第一人者で、腸内細菌叢の専門家。腸内細菌叢のバランスが崩れると、健康な生活を送ることが難しくなる。腸内細菌叢のバランスを整えるには、食物繊維を積極的に摂ることが大切。食物繊維は、善玉の細菌の餌となり、その増殖を助ける。また、腸の蠕動を促進し、便秘を予防する効果もある。腸内環境を整えることで、健康な生活を送ることができる。

成長で悪玉菌増加
乳児期から幼児期にかけては、腸内細菌叢が急速に変化する。この時期は、腸内環境を整えることが非常に重要。善玉の細菌を増やすことで、腸内環境を整え、健康な生活を送ることができる。



(河北 四月二十三日号より)

No. 4

発行所
株式会社 健将ライフ
福岡市東区松香台
1丁目2番1号
TEL (092) 674-4545
FAX (092) 661-1051

不思議だった心と身体

田村亮子選手が悲願のオリンピック出場を果たした。その喜びは、言葉では表現できない。彼女は、長い時間をかけて、自分の身体を鍛え上げた。その過程には、多くの苦しみと涙があった。しかし、彼女は諦めず、最後まで頑張った。その結果、オリンピック出場を果たした。その喜びは、彼女にとって、何よりも大切なものだった。彼女の成功は、多くの選手にとって、励みとなる。彼女のように、自分の夢を諦めず、最後まで頑張ることが、成功の鍵である。

体験談

佐世保市 松崎勝子 (63才)

「元気満まん堂」を愛用し始めて4ヶ月。私の生活は、大きく変わりました。以前は、体が弱く、疲れやすかった。しかし、このサプリメントを摂り始めてからは、体が強くなり、疲れがなくなりました。また、肌の状態も良くなりました。このサプリメントは、本当に素晴らしいです。これからも、元気満まん堂を愛用し続けます。

心のみちしるべー2

EUC総合研究所 右田耕士

心の健康は、人生の幸福の鍵である。心の健康を維持するためには、ストレスを溜めず、心を開くことが大切。また、運動や趣味を楽しむことも、心の健康に良い影響を与える。心の健康を維持することで、人生をより豊かに過ごすことができる。心の健康を大切にしよう。

セミナー案内
毎週火曜日 14:00 ~ 16:00 (セミナー)
第2土曜日 10:00 ~ 18:00 (1日ビジネスセミナー)
12/9(土)・10(日) 10:00 ~ 18:00 (2日間ビジネスセミナー)
会場： 健将ライフ 2F会議室

みんなの健康応援団

元気満まん堂FAX専用フリーダイヤル

元気満まん堂

0120-49-9993

URL...http://manman.co.jp/