

No.52

腸内映覧板

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.12

水道水の問題

ずいぶん前の体験ですが、縁日で金魚すくいをしてとってきた金魚を水道水の中に入れるとすぐに死んでしまったので、私はつぎに金魚すくいの金魚はもともとすぐ死ぬ金魚が入れているのだろう

と思っていました。でも子どもはそんなことは考えていません。何とか工夫してそのときの金魚を立派に育てています。「水道の水に入れたらすぐ死ぬのは当たり前」といわれたら、水道水を一晩おくなどの工夫をして生かすことに成功することができそうです。こういうことが当たり前だと思ってしまう時点でもう感覚が麻痺しているのではないのでしょうか。金魚を水道水という毒水につけているのと同じように私たち人間も腸の中に毒水を入れています。

これでは私たちの腸の細菌が死んでしまうのは当然です。それに加えてビタミンやミネラル

の含有量が少ない弱々しい野菜や、果物、体に良くない成分が含まれた食料や健康的にみて誤った料理法をしていけば、腸の状態はますます劣悪になってしまいます。

土が再生すれば生きるものすべてが再生する

せまい質が不足すると便が排泄されるまでの時間が長くなり、腸内の腐敗菌が繁殖し始めます。それはさまざまな腸のトラブルや腸以外の慢性的な疾患の原因となります。腸は痛みを訴えませんが、その重大な疾患に気づいたときはもうすでに数年分のつけを支払わされるはめになるのです。

腸の健康を回復するための手段・方法はいろいろありますし、このような状態にならないための予防法もあります。

私たちは「土が再生すれば生きるものすべてが再生する」というモットーのとおり、内なる大地すなわち「腸」の根本的な「土壌改良」によって人間の生命そのものを生き生きと再生させることがいかに大事かをわかっていただきたいと思います。

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

商品紹介

「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



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



スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なつときな



合計12,600円
(本体12,000円)

細菌雑学考

45



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

最近民間療法として癌の治療についての本が出回り、新聞広告などでよく目にする様になりました。

その作用は免疫力を高めて癌細胞と戦わせ、勝利を得ようとするものです。

従って癌細胞が優勢であればT細胞やNK細胞が負け、T細胞やNK細胞が優勢になれば癌にうち勝つことが出来るということなので、総てが治癒するものではありません。

福岡メディカルクリニックの朝永先生の説明によると、免疫細胞療法として本人の血液を採取し、細胞を分離し、1000倍に強化培養して本人の体内に戻してやる最たる免疫療法に於いて6回の実施で、681人の治療評価は、画像上で腫瘍が消失した者は僅か9人の0.9%、腫瘍面積が50%以上消失した人が95人の14%、6ヶ月以上

状態が変わらない人を加えて、奏功率は25%で4人に1人に効果があったと言っています。

しかし25%の奏功率というのは医学的には大きな評価を得る治療法で、本人の細胞を活用するので副作用が全くない長所があり、有望視されていますが、現在では保険が利かず150万程度の自己負担を要する治療法であり、普及は難しい様です。

このことから見ても、免疫力を高める健康食品で100%の治療効果を期待することは難しく、成功例のみを取り上げ、あたかも総ての癌が治癒するかのとき表現になっていますが、何人の人に飲用させて何人に効果を認めたというような治癒率を表記しないデータであれば、有効なことも、無効なこともあると言つことを認識しておかねばなりません。

極端な場合は1%程度の自然退縮と大差ないかも分からないのです。アガリクス、メシマコブは効果がある事は確かですが、抽出、溶出などの違いでも奏功率に差がでることや、治癒率の発表がないのが気になるところです。

第55回日本癌学会で発表され、その後次々と発表される、モズクから抽出した「フコイダン」と言う物質は免疫増強効果の他に癌を自滅死させる作用がある点が一寸異なっているようです。

450人の3年間の統計で50%以上の消失、及び完全消失の場合を改善があったとして集計した時、扁平上皮癌の86%、胃ガン、食道癌の84%、最低で膵臓癌の48%など総ての癌に対して高い改善率を示しているとの元国立がんセンターの医師安藤由朗先生(安藤整形外科)の統計を見ると希望のもてる健

康食品と言えるかも知れません。

抽出の仕方と同じフコイダンでも効果に違いがあると思われませんが、安藤先生の発表されたこのフコイダンは、癌に限らず高血圧や肝臓障害、糖尿病などの生活習慣病、花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患など幅広い効果が期待できるとされています。

臨床的に治療の統計を取り、治癒率の50%を基準にして各種癌の改善率を発表されている点でも、もしもの時に「フコイダン」というものが改善効果があるかも知れないと思えば役立つときがあるかも知れません。

心の隅にとどめて於いて損はないかも知れませんよ。

薬のリスク

薬学博士 薬剤師 夏木令子先生

今回も、薬と薬の相互作用についてです。

薬の相互作用(2)

相互作用の起こる仕組みと例

(1) 薬が吸収される過程

薬は食道から胃、さらに小腸へ移動しながら溶けていきます。溶けた薬は、主に十二指腸から小腸で吸収されます。テトラサイクリンという抗生物質と制酸剤と一緒に飲みますと、制酸剤の中のアルミニウムやマグネシウムとテトラサイクリンが結びついて、水に溶けず、吸収されませんので、テトラサイクリンの効果が出なくなります。

(2) 薬が運ばれる過程

吸収された薬は、血液中のアルブミンというタンパク質と結びついて、必要な臓器に運ばれて行きます。血栓を作らないように使われる薬、ワルファリンや消炎鎮痛薬のアスピリンは非常にアルブミンと結合しやすいので、これらを一緒に使用すると一方の作用が強くなってしまいます。

(3) 作用部位が同じの場合

ある種の抗菌剤と非ステロイド性抗炎症剤と一緒に服用すると中枢性痙攣が誘発され危篤な状態になることがあります。アメリカでは死者が出たほどです。中枢

の作用部位が同じで悪い作用が増強されるのです。

(4) 薬が分解される過程

役目の終わった薬は、肝臓で分解され効果がなくなります。これを代謝といい、薬物代謝酵素というものが関係しています。

ある種の抗ガン剤を飲んでいる方に、帯状疱疹などの治療薬・ソリブジンを使ったために、16人も死者を出したというソリブジン事件が有名です。ソリブジンには、これらの抗ガン剤を代謝する酵素の働きを抑える作用があったため、抗ガン剤が蓄積して毒性が現れたのです。

(5) 薬が排泄される過程

代謝された薬は、主として腎臓から排泄されます。糖尿病に使われるクロルプロパミドと痛風に使われるプロベネシドと一緒に使いますと、プロベネシドがクロルプロパミドの尿中への排泄を遅らせ、クロルプロパミドが血液中に長くとどまり、低血糖症状をおこすことがあります。

相互作用を防ぐことは出来ないのですか？

複数の医師から処方されている場合や、大衆薬を併用する場合は、医師や薬剤師に伝え、相互作用の有無をチェックしてもらうことです。

---続く

Bセットについて



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 びん そ



ハーブ&乳酸菌食品

スーパー乳酸菌、
ビール酵母と
イチョウの葉エキス配合



**いちよう
元気**



おなか快調、頭もスッキリ

ミネラルバランス食品『元祖元素』と乳酸菌食品『いちよう元気』のBセットは、おなかを活性化させる環境にする三つのパワーで、おなかの健康を維持します。

「いちよう元気」はイチョウの葉エキス・高濃度乳酸菌(BIO株)・ビール酵母を含みます。

イチョウの葉エキスは血管と血液に効く薬効成分が凝縮された生薬の働きで、脳

の動脈効果を改善し、毛細血管の血流を促します。脳の血流が良くなるので脳の機能が活性化し、頭がスッキリします。また老化や病気の元凶といわれている活性酸素を除去する作用もあります。高濃度乳酸菌(BIO株)は人のおなかに棲んでいる乳酸菌で、病原菌や腐敗菌の抑制作用・整腸作用にすぐれ効果は即効的です。

またビタミンや各種酵素を生産し、腸内の善玉菌を増強するので、おなかや血液をきれいにする効果があります。

ビール酵母は現在知られている酵母類の中でも栄養価が高い食品です。

ビタミン類、ミネラル類、消化酵素、酸化還元酵素、またたんぱく質の合成に欠かせない核酸などを非常に多く含んでいます。

体を若返らせる方法

監修 / 渡辺孝

『血液をサラサラにする本』主婦と生活社 要約

サラサラ血液はどんな血液？

いつもでも若々しく、健康でいるためにはサラサラした血液が体のすみずみまで行き渡っていることが大切です。

身体中の血管を一本の管にすると地球を2周以上するほどの長さ約10万キロになるそうです。この長さを血液は約1分間で全身の血管をひと回ります。ものすごいスピードだと思いませんか。

血液が汚れてくるとこのスピードを保つことはできませんし、当然体に悪影響を及ぼすのも何だかうなずけますね。血液が汚れると実際どうなるのでしょうか。またサラサラ血液って一体どんな血液のことでしょうか。

血液をサラサラにするには?皆さんにシリーズでお伝えしたいと思います。



サラサラ血液に含まれているもの

血液には赤血球、白血球、血小板という3つの血球と液体の成分の血漿で構成されています。

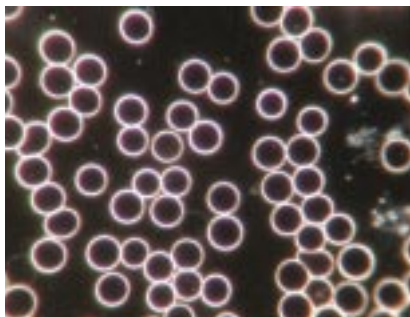
血液の中で一番多い成分は赤血球でヘモグロビンと呼ばれる赤い色素が多量に含まれています。健康な血が赤く見えるのもこのためです。赤血球は細胞に酸素を運び、二酸化炭素を回収します。

白血球は細菌やウイルスの感染を防ぎ、血小板と血漿は傷ついた血管をふさぎ、止血の働きをします。また血漿はたんぱく質、糖、脂肪、ビタミン、ホルモンを体に運んでくれます。

サラサラ血液は検査項目でみると総・LDL・HDLコレステロール、中性脂肪、血糖値、尿酸値、血圧値が標準値範囲にある血液のことです。ただ自分の血液を暗視野顕微鏡でみると検査結果が正常範囲内でも血液がずいぶん汚れている事が判ります。

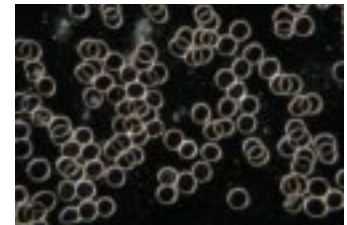
血液細胞分析

福岡県福岡市 山部歯科医院
院長 山部 芳雄先生による血液観察の例



< 健康な血液 >

健康な血液は、赤血球がきれいな円形で大きさも均一でサラサラしています。大きさは7-8 μ(ミクロン 1/1000ミリ)で、その寿命は90-120日ほどです。白血球は赤血球の3倍ほどの大きさで寿命は3-7日ぐらいです。血漿部分(血球以外)は異物、微生物やカビ等が見られないきれいな状態です。



連結

血液中の栄養分が十分に分解されないで赤血球に吸収されないときは、その周りに付着して粘りになります。食後1-3時間はこのような状態になることが多いようです。

商品紹介

ニンニクパワーがプラスされたCセット！

Cセット

合計



アルファアルファとニンニクの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・微量元素たっぷり
元祖元素
がぁーっ!



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆
元氣
なうときな



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「看脚下」

イチローは凄いと、絶賛されている。ヨシ様もあきれほどに人気者である。その昔坂本九という人気者がいた。

みんな数字の名前である。私の知人の孫の名前は、き(いち)である。何か座頭市みたいと、周囲の人から揶揄されてはいいるが、御年三歳のきは、呼ばれたら一番にかけ寄ってくる。因みに私は、昭和二十六年六月六日午前六時の誕生である。どうも六という数に縁が深いらしい。オーメンという映画は、主人公の悪魔の子供が、六月六日午前六時に誕生し、頭に三つの六が浮かんでいるというのがあって、大いに気にしたものである。数というものは、人の心にしつかり刻まれているらしく、数字で生きている現在の人間にとっては、当然の事かも知れない。まして数字が判らなくなると、おそらく不安で仕方ないだろう。

臨済宗の中興の祖と言われる「法演」と弟子たちの話である。突然灯りが消えて、真っ暗になった時、騒ぎ出す弟子に声をかけた。「今の心境如何に」と問う。なかなか誰も答えない、しばらくして弟子のなかにも優れていた「克勤」答えて曰く、「看

脚下」(かんきゃっか)

「看脚下」暗闇とは、何も方向が定められない状態である。数字に見放された時と考えれば、悪戯に両手を伸ばして手探りで周囲を見ようとしても見えては来ない、不安になるよりも、まず自分がどこに立っているのか、足元を省みよという意味であろうか。脚下願照(きゃっかしょう)とも言われる言葉である。

寿命も数字になる。八十歳まで生きたとして、三百六十五日に二十四時間かけて、八十倍したら、七十万八百時間生きたことになる。既に何時間浪費してしまった事だろうか、イチローの時間は、ほかの選手の何倍もの練習時間があつての快挙である。人には見せない時間が、その人なりを創つてゆく、足元を振り返るのも必要なことなのである。

世界新記録も数字、赤字続きの家計簿も、時間、カロリー、体重、距離、葬式も臨終の時間に始まって、七七、三十五日、四十九日と、生まれてから死ぬまで、死んでなお数字である。足元は0ゼロ、原点・出発である。

合掌

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくち Cooking

鶏うどん鍋

材料 4人分

うどん(乾麺).....300g	A	だし汁.....5~6カップ
鶏もも肉.....1枚		薄口しょう油...1/4カップ
油揚げ.....1枚		酒.....1/4カップ
玉ねぎ.....1個		みりん.....大さじ3
生しいたけ.....1パック		かぼす.....適量
白菜.....4枚		青ねぎ.....1/2束
春菊.....1束		



作り方

- ① うどんはゆでて、さっと洗う。
- ② 鶏もも肉はそぎ切り、油揚げは熱湯をかけて短冊に切る。玉ねぎはたて半分に切って、繊維に直角に5mm幅に切る。生しいたけは半分に切る。白菜は食べやすく短冊に切る。春菊は食べやすくザク切りにする。
- ③ 鍋にAを煮立て、鶏肉、玉ねぎを加えて煮る。アクを取って生しいたけ、白菜、油あげを加え、しんなりしたらうどんを加えて味をなじませる。
- ④ いただく直前に春菊を加え、お好みでかぼすを絞り、薬味に青ねぎの小口切りを散らしていただく。

2004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



ご案内

元気満まん堂 心のセミナー

日時 / 平成16年11月7日(日)

PM.1:00開場 PM.1:30開演

場所 / 福岡ビル9階 第3ホール
福岡市中央区天神1丁目11-17

講師 / 藤谷 康充 先生

内容 / 「引き受け氣功」

病気といえば、嫌われものの代表格。その嫌われものを藤谷先生は自分が引き取る、吸い取るのです。病気を吸い取ってもらえば、患者さんは元気になります。ところが元気になるのは患者さんだけではないのです。病気の「氣」を引き受ければ引き受けるほど、藤谷先生もまた元気になる、というのです。

独自の生命・宇宙哲学のもとに氣功の鍛錬と研鑽を積み、世界に類のない『引き受け氣功』を創造されています。ゲスト大歓迎です!ご家族、お友達も一緒にご参加ください。

参加費 / 500円

会員さんの伝言掲示板

今年の夏は暑かったので、体の冷やし過ぎで風邪やアレルギーがひどくなる方が多いようです。副交感神経が影響しているとか。暖かい物やお風呂で体を十分暖めて健康に過ごしましょう!

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

地図が必要な方は元気満まん堂までご連絡ください。

< 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。

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



お知らせ

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、又は銀行、郵便局自動引き落とし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。



お願い

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セットを送らせていただきます。何卒よろしくお願い致します。

編集後記

先月、アフリカで文化人類学を研究されている上田教授夫妻にお会いしました。

お話の中で、アフリカのカンバ族では年をとってボケて死ぬと言うことは最高の死に方だとされている。人は考え方で幸せにも不幸にもなるんだなど実感!

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/>