No.56

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

善玉菌の腸内フローラを育てる 腸内細菌と私より20.

15

内細菌は、

箕浦社長

◎腸の中の花畑

活に改めることで、体全体が徐々 浄化して、バランスのとれた食生 要です。腐敗物を排泄し、腸内を 排泄を促す食事をすることが必 有害な物質を体外に出すために 健康をとり戻すためには、

よう。 が育つ健康な体をとり戻しまし で繁殖する悪玉菌は入り込めな れているので、アルカリ性の環境 ときの腸内は酸性の環境に保た それらの善玉菌が繁殖している のフローラがあるところには悪 **圡菌はすめないのです。なぜなら** からです。 乳酸菌群、納豆菌などの善玉菌 善玉菌のフローラ

ラクトース(乳糖 のと同時に母乳の中に含まれる ちゃんの腸は酸性の環境になり ます。乳酸菌(ビフィズス菌)は腸 入れます。ラクトースによって赤 赤ちゃんは初めて母乳を飲む)を体内にとり

叢」と呼んでいます。(フローラと 内フローラ」あるいは「腸内細菌 てすんでいます。その集まりを「腸 花が茂っているように見える) は花畑のこと。顕微鏡で見ると草 に浄化され健康になってきます 約四百種類あるといわれる腸 、同じ種類ごとに集まっ ズス菌がもっとも優勢な腸内 ます。それでも健康な人はビフィ な種類の腸内細菌が増えていき 10%まで減ってしまい、いろいろ

うことです。その大地を維持する を浄化し豊かにするとはそう をとり戻す。」おなかという大地 を回復させ、善玉菌が優勢な環境 食生活を見直し、腸内の代謝機能 なるのです。「生活習慣を改善し ってますます病気になりやすく 環境を悪化させてきたことによ ます。長年の生活習慣により腸内 か1%程度になるといわれてい を過ぎると、ビフィズス菌はわず は減っていきます。例えば六十歳 菌として活躍しています。 年齢を重ねるとともに善玉菌

元祖元素

第元気 ならときな

ビフィズス菌も、幼児期になると くり出します。ただし赤ちゃんの ときに全体の9%を占めていた 内に根を下ろしてフローラをつ

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

也沙

合計12,600円

(本体12,000円)

ことがいつまでも生き生きと、生

きられる秘訣なのです

「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







納豆菌加工食品





細菌

致します 安保先生の体温免疫力を抜粋して紹介

第一章 病気と闘う免疫のしくみ

持つメンバーに分類されます やB細胞、NK細胞などの個性的な働きを がおり、顆粒球、リンパ球、マクロファージ 副交感神経優位の時はリンパ球が活発化 に大きく分けられ、更にリンパ球はT細胞 経優位の時には顆粒球の働きが活発化し、 します。免疫を掌る白血球には色々な仲間 で、自律神経と密接な関係があり、交感神 治癒力と獲得免疫より成り立っています。 これら免疫は白血球の働きによるもの 体を守る免疫は、自然免疫いわゆる自然

当していることを忘れてはいけません。 あることを示し、炎症の六割を顆粒球が担 専門にしています。化膿性の炎症を起こし に最も多く侵入してくる細菌との戦闘を た場合、顆粒球が細菌と闘っている現場で リンパ球はウイルスなどの微小な抗原 全体の約六割を占めるのが顆粒球で、体

> 相手のデータを記憶したまま休憩に入り、二 知らせ、T細胞がB細胞に指令を出して応戦 変異した細胞を片づけます。獲得免疫の仕組 貧食能をもつNK細胞や胸腺外分化T細胞 を相手に闘います。指令を出すT細胞、敵と 度目に同じウイルスが侵入すると司令を待 クロファージがT細胞にウイルスの侵入を みは、ウイルスが侵入してくると、体内でマ は、単独で細胞を監視し、癌化した細胞など うB細胞と役割を分担し、連携して闘います。 直接闘うキラーT細胞、抗体を敵に投げて闘 るため、病気を発症させることなく治さめて たずに直ちに応対して抗体を多量生産でき します。闘いが終わると一部のB細胞は対戦

質は万人共通ですが、このアミノ酸配列には でT細胞が異物と認識し攻撃することによ 植を行う時の拒絶反応は、他人のMHCなの 個人差がありオンリーワンなのです。臓器移 たんぱく質分子があります。殆どのたんぱく 人は誰でも個性をつくる「MHC」という しまいます

満まん堂学術顧問

佐々木 俊雄氏

芸当もやっています。 り起こります

出せないため対抗が出来ません。 を閉じこめます。ヘルパーT細胞が指令を ットにして遺伝子レベルで侵入しその働き スは、リンパ球のヘルパーT細胞をターゲ たときが最も危険なのです。エイズウイル み換え、変異しながらついに人間に到達し 野生動物から家畜を経由して遺伝子を組

ギー症状を引き起こすのです。

き、かゆみ、くしゃみ、鼻水といったアレル が皮膚や粘膜を構成する肥満細胞にとりつ

が備わっている事が分かってきました。古 変を監視します。このシステムは衰えるこ いシステムは皮膚や腸管にあり、細胞の異 免疫の研究が進むにつれ二つのシステム

増殖する道を選び、毎年少しずつ遺伝子を 組み替えて、ワクチンの効果をすり抜ける ないように自らを制限し、無限に生き残り とはありません。 ルスなどの外来抗原に対抗します ンパ節などにある新しいシステムで、ウイ インフルエンザウイルスは相手を死なせ 進化に伴い備わったのが胸腺や脾臓、リ

ウスダストへと向いてしまったのです。過 出してB細胞に大量の抗体を作らせ、それ 剰な衛生的な生活と、都会型の生活で副交 減し、リンパ球の活躍の場が奪われてしま ぎる傾向にあり、僅かな刺激や異物に対し けですが、ヘルパーT細胞が過剰に指令を い、その矛先が本来ならば無害の花粉やハ になります。都会型の甘やかされた生活が 誤動作の結果なのですが、リンパ球が多す 感神経優位のリンパ球人間が増えてきたわ きたしています。体内に侵入する抗原が激 な防衛が、人の体の免疫システムに異常を アレルギー疾患を助長させているのです。 て過敏に反応してアレルギーを起こすこと 何でも滅菌・殺菌という公衆衛生の過剰 アレルギー疾患は免疫システムの暴走や



あなたの薬の必要性は?

今回は、アトピーと花粉症・アレルギーの場合を考えて みましょう。

アトピーとステロイド

皮膚の重さは体重の16%あるといわれています。皮膚の役割はウイルスや細菌の侵入を防ぐことです。

しかし、今、皮膚が人にとって無害であるはずの食物、花粉、ハウスダストなどと過剰に反応して、痒みのもとであるヒスタミンを放出し、アトピー性皮膚炎を起こしている人が多くいます。これは自律神経のバランスが崩れることによって起こるのです。自律神経のバランスが崩れると、胃腸から免疫機能まで広く障害を引き起します。今、人の本来の働きがかなり弱っています。自分の免疫機能が自然な形で働くようにしないと、アトピーは治らないのです。

ところが、今、アトピーで処方されるのは間違いなくステロイドです。ステロイドの恐さを知っていますか?ステロイドはよく効く。しかし長期連続使用すると、体内のバランスが崩れ、あらたに多くの疾病を引き起します。それは白内障だったり、骨粗鬆症だったり、免疫機能が落ちて、感染症にかかったりと色々な病気になるのです。

では、予防法は?お風呂で身体を暖めるだけでも有効、 様々な成分が含まれる温泉は消炎効果も含まれ、更に有 効です。海水浴も効果的です。ドクダミなどの民間薬を取 り入れることも有効です。人が本来持つ治癒力を最大に 生かす努力が必要です。

花粉症に使う抗アレルギー剤(抗ヒスタミン剤) 花粉症によって目や鼻などにアレルギー反応を起こす物質(ヒスタミンなど)を抑える薬は、「抗アレルギー剤」「抗ヒスタミン剤」と呼ばれ、花粉症の治療に繁用されています。

抗アレルギー剤がすべての方に副作用を生じるわけではありませんが、比較的頻度の高い副作用に眠気や倦怠感があります。車の運転や高所での仕事には十分に注意が必要です。また、胃腸の不快感(胃のもたれ、便通の変化)、口が渇く、痰が切れにくいなどの症状や、非常にまれにですがジンマシンや浮腫(目や手足がはれぼったい)などの過敏症状やケイレンが現れることがあります。

花粉シーズンだけの短期の服用なので非常に稀なことですが、肝臓や血液などの障害を起こす可能性も否定できません。日ごろと違う体調の変化がある場合には、薬の副作用か他の病気かをはっきりさせるために受診することをおすすめします。 ---続く

B セット について

おなかいきいき健康法 ベーシックセット



アルファルファ加工食品 ミネラルバランス食品







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





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『いちょう元気』のBセットは、おなかを活きた環境にする三つのパワーで、おなかの健康を維持します。

「いちょう元気」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。

『血液をサラサラにする本』主婦と生活社参考資料

体を若返らせる方法

血液が汚れると?

血管が硬くなり動脈硬化が起きている

血液がサラサラと流れるには、常にしなやかな弾力性のある血管でなければなりませんが、

ある程度の年齢になるとしなやかさがなくなり、硬くなったり、もろくなったりします。更に血管の内壁も厚くなるため血液の通り

が狭くなってきます。このような状態が一般に動脈硬化と呼ばれています。動脈硬化になると血液の循環が悪くなり、さまざまな病気が引き起こされます。

血液がドロドロして流れにくい

血液が汚れるとドロドロして流れが悪くなります。血液がドロドロしてくるということは、血管内に一番たくさん存在する赤血球が何らかの原因で互いにくっつき合い連鎖状になり、大きな固まりになってしまったりすることです。そのため安静時には1分間で全身をひとめぐりするはずの血液の流れも淀んでしまいます。流れが淀めば血液は粘性を増して血管壁にくっついて血液の通り道を狭めていきます。この状態がますます動脈硬化を悪化させます。

動脈硬化は損傷と修復をくりかえして進む

ま生まれてたら…怖すぎます。また、

私の花粉症が心配です。

でもAセットを飲

た。私も臨月前に改善できて本当に良かったです。

今日の西日本新聞の

衈

妊婦の糖尿病が出てまし

しAセットを飲んでなかったら…もし娘が糖尿病の

動脈の血管壁が老化して傷つくと修復されますがコレステロールなどが内膜に残り、血管内膜は少し厚くなります。修復された血管は損傷、修復と繰り返していきます。このように繰り返していくうちに血管内膜は変性し、更に肥厚と硬化を重ね、動脈壁は厚く硬くなり、内腔は狭まり、ついには完全に閉塞して血流がストップします。このような状態が心筋梗塞・脳梗塞です。

あなたの寿命診断

~新世紀長く楽しむ手掛かりに~

男77 女84 ± X歳

になっていました!!- が2+だったのですが、

妊娠中の糖尿病は非常に怖いと医師からも厳しく注

(入院)

1回

Aセットを飲む前までの検診までは尿糖

飲み始めて2週間でマイナス

食事制限を受けていました。

寿命を左右する要因 平均寿命に加減(X)

オ中で生行する女凶 十岁才中に川州(人)		
遺伝	祖父母の2人が80歳以上	+ 2
	祖父母の4人が80歳以上	+ 4
	家族が50歳以下で心臓発作	- 4
	脳卒中により死亡	
ライフスタイル	家族がガン、心臓病、糖尿病	- 2
	200万人以上の大都会に住んでいる	- 1
	1万人以上の小都市に住んでいる	+ 1
	職業はデスクワークが主	- 2
	職業は肉体労働が主	+ 2
	同居者がいる	+4
	一人暮らし	- 2
	車の安全運転(制限速度順守)	+ 1
	スピード違反切符を年一回はもらう	- 1
	年収が1523万円以上	- 2
	大学卒業者	+ 1
	60歳以上で働いている	+3
健康上の習慣	喫煙量 毎日41本以上	- 8
	_21~40 本	- 6
	1~20本	- 3
	標準体重の + 10~20%未満	- 2
	+20%以上	- 4
	運動は週に3回以上	+3
	毎年健診を受けている	+4
	睡眠は9時間以上	- 4
態度	情熱的、攻撃的、怒りっぽい	- 3
	不幸な生活をしている	- 3
	幸福な生活をしている	+ 3
	常に恋をしている	+4

も飲めないのに…。そんなわけでこれからも宜しくお0-30倍といわれて、恐怖恐怖です。母乳時期は薬体で実験してみるつもりです。今年の花粉は去年の2んでいれば大丈夫かなーっと思っています。自分の身

意されていましたし、食欲旺盛な時期にカロリー制限、一切の果物を禁止されて、本当に辛かったです。でもAセットを飲んでからこんなに効果があるとは、本当に感動です!この時期はわらにもすがりたい…って気持ちでAセットを飲み始めました。今考えると、この商品に出会えた事がどれほど大事なことたったかと考えると、ありがたく思っております。神様に感謝したくなるんです。

現体

二養基郡

在産後2ヶ月のママです

妊娠中は糖尿病?で血糖値や尿糖が出

験





達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

明海

親

吉住

ほど、子供は子供ではなく、子供が思う 妙で難事なものである。 親が考えている いつの時代でも、親子の関係は実に微

ほど親は大人でないから困るのである。 動物園で育った動物は、子育てが出来な 子供が子供を産んだような親子もある。

くなるとか..。 人間も同じようなもので

ないように生きたいものである。

のは…?」地下鉄の車内で、高校生の雑 「親を切るって書いて『親切』という

談が聞こえてきた。

である。親切とはもともと『深切』と書 まえば:。」 「つまらん親なら、こっちから切ってし 親子の絆など、随分と軽くなったもの

知れない

今一度考えねばならない時である される時代である。親と子のかかわりが 手を抜いて、金やテレビ、ゲームに育 教師が学校内で、ゲームおたくに殺害

いたのである

親身になって行うという事から、親切と

てさせたつけは、親が払わなければなら

切るとは、はなはだしいという意味で、

見るからに『親』である。子供に切られ などを見ながらなど、言語道断である。 供を見つめていればよいものを、テレビ 子供にお乳を含ませる時、親の目は子 遠くに行った子供を、木の上に立って、

になるべく、精神的に成長する機会かも 子供を育てるのではなく、逆に親が大人 子供を持つと、経済的にも大変である。

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくち Cookin

きなこ棒

材料 4人分

きなこ・・・・・70g 水あめ・・・・・・大さじ2 すりごま・・・・・・大さじ1

作り方

- ール袋に水あめ、すりごま、きなこを入れてよくもみ混ぜる。 全体を押しつけるようにまとめ、平たくのばす。
- 2 ①を袋の上から包丁の背で12等分に棒状に切り分け、きなこ(分量外) をまぶし、冷蔵庫で冷やし固める。

2005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ケ月継続購入すると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。









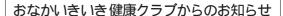
会員さんの伝言掲示板

私は、満まんAセットを飲み始めた頃はとても快調な便が出て、体の調子も、お肌の調子もよかったんですが、半年ぐらいたった頃から飲むと便秘をするようになりました。元祖元素の量を減らし、(なっときなを1回に3粒、元祖元素も3粒)飲むようになってからは、気持ちのいい便がたくさん出るようになりました。私の体には元祖元素の量が多かったんだなと納得!もし私の様な症状がある方は、元祖元素を減らして飲んでみてはいかがでしょうか?きっといい便が出ますよ。

2月3日元気満まん堂の箕浦社長が、福岡の櫛田

神社で還暦の厄払いにと豆まきに 参加しました。

人一倍目立ちたがり屋の箕浦 社長。豆まきするお顔も 生き生きとして、とても 楽しそうです!!(葉)



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^お友達もご一緒にご参加ください。お待 ちしています。

< 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。



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、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。



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

腸内細菌善玉菌って、幸せを運んでくれる自分の中のもう一人の自分だな~って、 最近しみじみ感じ入っております。え!気が付くのが遅いって!?ハハハ(0))V

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/