

No.60

腸内快覧板

7 Jul.

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.19

微量元素の働き

@貧血を防ぐコバルト

コバルトは主にヘモグロビンの成分となっています。欠乏すると悪性の貧血になります。

@動脈を守るケイ素

ケイ素は体内では皮膚に最も

多く分布し、爪、毛、髪、そして結合組織、骨にも比較的よく分布しています。

また、ムコ多糖類やコラーゲン組織を強靱にしているエラスチンとして寄与しているため、動脈保護の役割もあります。

以上微量元素のことを述べてきましたが、これらの元素は腸内細菌が活動していくためには必要不可欠なもので、これらの微量元素がバランス良く体内に補給されてこそ、腸内細菌が喜んで働くことができ、必要な役割を果たすことができるのです。

第5章 元気なおなかづくり

微量元素と善玉菌で

元気なおなかをつくらう

◎おなかづくりのサポーター

人はおなかの中に適度な微量元素と多くの善玉菌の存在で、元

気なおなかをつくることができます。ここではそのいくつかを紹介してみましよう。

「偉大なヒーラー」アルファルファ

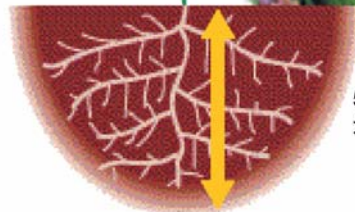
◎長い根が特長

アルファルファは多年生のマメ科の植物で、最近の研究によって多くのミネラルやビタミンを含んでいることがわかってきました。

ミネラル ―鉄、マンガン、マグネシウム、銅、カルシウム、カリウムなど
ビタミン―ビタミンA、B、E、K、U

その他の栄養素―タンパク質、葉緑素、カロチン、食物せんいなど

アルファルファをとることで、ビタミン、ミネラル・微量元素と、緑黄色野菜と変わらないたくさん栄養素を補給できるのです。このことは、著名な生物学者であ



5~12m
地中に根を張る

るフランク・ポウアーによって、そのスーパーベジタブルぶりが知らされました。彼はアルファルファのことを「偉大なヒーラー」と呼びました。アルファルファはアルカリ度の強い植物で、葉緑素も豊富に含まれています。この植物の特長は根で、5~10メートルもの根を地中深くに張り巡らします。その長大な根が地中深く入り込んで、ミネラル・微量元素をとり込んでいるのです。

細菌雑学考

53



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

安保先生の体温免疫力を抜粋して紹介致します。

第三章 発熱させて病気を治す

ステロイド剤は炎症を抑える強力な作用を持っています。そのためアレルギー性の病気によく用いられていますが、副作用も強いことはよく知られています。

ステロイド剤はアトピー性皮膚炎を根本的に治す薬ではなく、皮膚の炎症を改善する作用があるに過ぎません。ステロイド剤を対症療法の薬として短期間使用することはそれほど問題ありませんが、長期間続けていると副作用が強く現れません。ステロイド剤は副腎皮質ホルモンで、薬としてはコルステロールから合成してつくられています。

通常のコルステロールは尿中に排泄さ

れるのですが、長い間使用を続けていると皮膚組織にコルステロールが沈着して酸化変性してしまい、排泄が難しくなってきました。酸化変性したコルステロールの刺激で、私たちの体は交感神経緊張状態となり顆粒球が増えて、隙間なく皮膚組織に侵入し炎症が起きますのです。原因は違っても炎症なので更にステロイド剤を増加しないと症状は緩和しなくなり、炎症が広がり悪化の一端をたどるのです。

一度長期にステロイド剤を使用してしまうと、止めたときに強いリバウンド反応が出てしまいます。リバウンドは再発したのではなく、自らの手で治そうとしている証だと言うことを理解してください。体を冷やすと腫れやかゆみは一時的に止まります。しかし冷えによって血行が悪くなりコルステ

ロイドの排泄が出来なくなり、ステロイドから脱却する機会を失ってしまいます。できるだけ体を温め、免疫の活性を高め、血流をよくして、酸化物質を排除していく必要があります。もしそのままステロイド剤を続け酸化物質の沈着が多量になると、やがては免疫力も低下して、リバウンドさえ起こさなくなります。

アトピー対策の第一歩は、薬を使って治そうと考えるのではなく、発作が起きないように原因を追及して、環境を変えてやることです。アレルギーに触れない限り症状は現れないので、アレルギーを特定することが大切になります。水道水の塩素が原因のアトピーの人は、だれかが入った後に入浴すれば、最初の人に吸着してしまっているのよいし、食べ慣れないものを食べて

症状が出れば、その日、目新しく食卓に上った食品に注意してその食品を避ける等の対策を取りましょう。ダニやホコリ、花粉などを身の回りから総て除去することは無理でしょう。アトピー体質から脱却する努力も忘れないようにしてください。リンパ球過剰の状態から抜け出しましょう。アトピー性皮膚炎は、抗原が入ってきた部分に血流を増やし抗原を血液で薄めてしまおうとする反応ですから、血流が多いほど炎症も軽く済みます。

冷やすのはあくまでも一時的な応急処置に過ぎません、本当の意味で治すには体を温め血流をよくすることが第一です。根本治療と応急処置の違いをよく理解しておいて下さい。

第三章続く

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 参考資料



血液が汚れると？

血糖値もサラサラ血液に悪影響

私達の体のエネルギー源として使われる糖質は穀類、砂糖、イモ類、果物などに多く含まれています。この糖質がグリコーゲンとなって肝臓や筋肉に蓄えられ、必要に応じてブドウ糖となり、血液で全身に運ばれていきます。この血液中のブドウ糖濃度を血糖値といいますが、この血糖値はいつも変化しています。しかし健康であれば血糖値は一定の範囲内にあります。

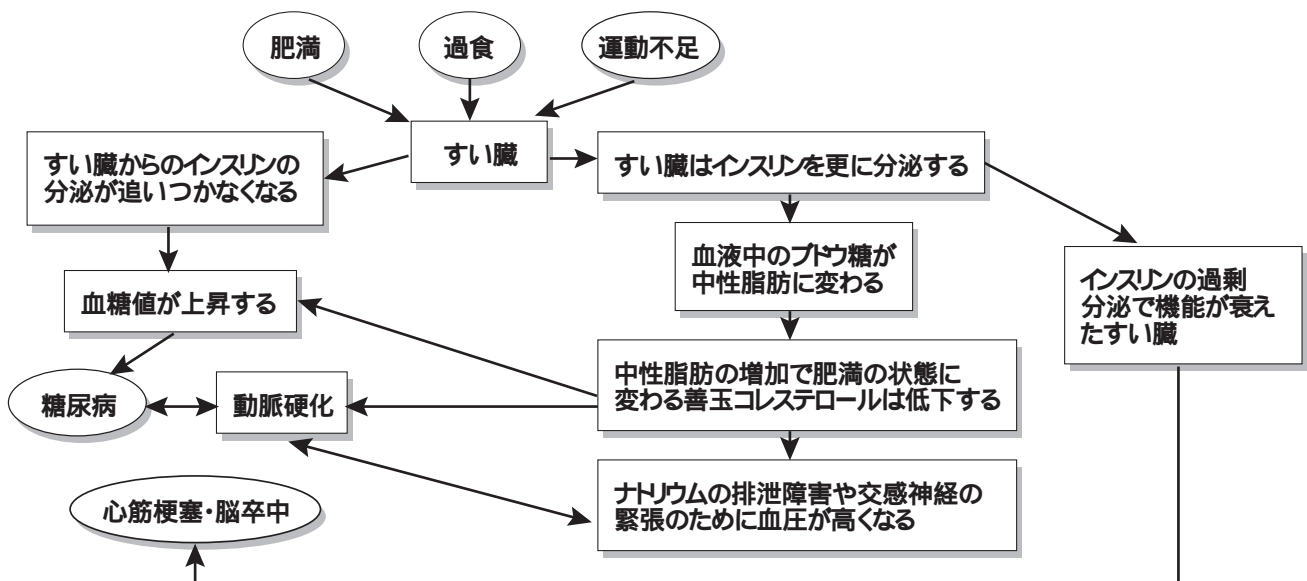
血糖値が高いと動脈硬化を促進する

血糖値が高いと様々な悪影響が出てきます。血液はドロドロとなり、悪玉コレステロールは糖漬け状態で変性し、血管壁に沈着しやすくなります。更に血液が固まりやすくなるので、血栓が出来やすくなり、また血管そのものも傷つけられてしまいます。高血糖値の状態は動脈硬化を促進します。

血液が汚れてしまうシンドロームX

シンドロームXとは、過食・肥満・運動不足・ストレスなどが原因で、すい臓から分泌されるインスリンの働きが悪くなったり、すい臓がインスリンを過剰に分泌してしまう状態を言います。

糖尿病・肥満・動脈硬化・高血圧を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中といった危険な病気につながっていきます。



商品紹介

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

A セット

合計12,600円
(本体12,000円)



「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

スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なとぎな



薬のリスク

薬学博士 薬剤師 夏木令子先生

自分の身体は自分で守ろう！

生活習慣病(成人病):中年、壮年、老年期にかけていろいろな病気にかかる率が高くなります。その為に死に至ることも多いのです。その大部分が癌、心疾患、脳血管疾患、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病なのです。我が国の死亡率の60-70%を占めるとされています。対策として、早期発見、早期治療の二次予防が重視されてきました。しかし、名前の由来のごとく、日頃の生活習慣から来るものが少なくありませんから、若年から生活習慣に注意することが大切です。

早期発見への警告！

日頃の健康診断で異常がでる。要再検！専門医に相談して下さい！血圧、コレステロール、中性脂肪、尿酸、糖などの値が示されます。

この時です、長期に飲む予防薬は止めませんか？「薬は両刃の剣」を思い出して下さい。副作用で苦しむ例は少なくありません。

異常が出たら、生活習慣を見直しましょう。前回、書きましたが、ポイントは食事と運動そして心です。

食事+サプリメント:

父は93歳でロウソクの灯火が消えるごとくに、他界しました。難聴、脳梗塞の後遺症で左足が不自由でしたが、お別れの日まで、頭脳明晰、読む、書く、話すことで周りの者

を幸せにしてくれました。故父は60歳で脳梗塞で倒れました。また、その後、70歳、80歳と再発しましたが、79歳まで開業医を勤め、寿命の時まで、それなりに元気に生活することが出来ました。この健康の陰には母の献身的な努力があったことに疑う余地はありません。

その1は、ある時から、母自身が車椅子を押し、一緒に自然を味わい、写真を撮ったりしての散歩です。その2は1日3食の食事です。30種前後の材料を使った料理の小皿。その3にサプリメントです。自ら調製した卵油、黒豆酒、青汁、アロエ汁、などなどです。

今、87歳で連れを送った母は91歳です。父亡き2年間の母は病人でした。胃に40~50個のポリープを作ったり、点滴で生活する毎日であったりと。私は転職、母と生活することにしました。食後には、この紙面に紹介されているベーシックセットを飲んでもらいました。半年後位から、台所に立つ母、お庭に出て草花、庭木を手入れする母の姿、今、家族は感謝の日々を過ごせています。

母の場合、元々虚弱体質で、若い頃から食事やサプリメントには配慮していました。

生きる為の大切な事、チョット感じ取って戴けましたか？

“薬のリスク”は今回で終了です。また、何処かで！ありがとうございました。

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 げん そ



ハーブ&乳酸菌食品

スーパー乳酸菌、
ビール酵母と
イチヨウの葉エキス配合



**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。「いちよう元気」はイチヨウの葉エキス・高濃度乳酸菌(BIO株)・ビール酵母を含みます。イチヨ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、酸化還元元素、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。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

「運勢」

『運命鑑定』などと、他人の人生の事を何かと物申す。訊ねる方もどうかと思う。昔から当たるも八卦 当たらずとも八卦というように、その程度のものである。

袁了凡(えんりやうぼん)の話が面白い。

いまから四百年ほど前の中国は『明』の時代の事である。袁了凡が子供の頃、易学の大家という老人が、彼の将来を運命鑑定するのである。

何歳で科擧の試験に何番で合格し、何歳で官吏として出世して、どんな役職や地位に昇るのが言ったのである。果たして全くその通りになった。ある時、座禪を組んでいると、老師がその姿を見て驚いた。『一点の曇りも迷いもない、立派な禪を組んでおられるが、何処で修行を

積まれたのか』と問うたのである。袁了凡は「子供の頃、易にて言われたとおりの運命の人生を歩んできました。それによると私は五十三歳で死去するとか。ですから何の欲も未練もないからでしょう」と答えた。

老師は烈火のごとく怒って「大はか者が、運命はあるかも知れぬが、運命のままに生きる必要はない、運命は自分の力で拓くものだ」と諭されたのである。目覚めた袁了凡さん、その後、子供はできず、七十歳越えても元氣だったと言

う。良い事も辛い事も、悲しみも苦しきも全て自分の人生である。良き種まけば、良き実がなり悪しき種まけば悪事が起きる。明々白々の事実なり…

合掌

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12,600円
(本体12,000円)



アルファルファとニンニクのWパワーで体に喝!

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



納豆菌加工食品

スーパー乳酸菌納豆菌
元氣
なるときな



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

会員さんの伝言掲示板

鶏肉が危ない!!

最近、ビックリする情報を聞きました。私たちがよくから揚げなどで食べている鶏は、生後半年ぐらいで大きくなります。しかし、店頭で売られている鶏肉は、生後55日で成長し、出荷するそうです。しかし、この鶏たちは日光を当てずに、24時間起こしっぱなしでホルモン剤や抗生物質がたくさん入った餌をタップリと与えるため55日でも出荷。さらにショッキングなことに、55日を過ぎるとパンパンに膨れ上がってストレスのため死んでしまうそうです…。鶏肉を食べる時には、是非地鶏を！プロイラーよりも飼育面で基準が厳しいそうです。しかし知らず知らずの間にどんなものが私たちの口に入っているのかわかりませんね。まずは私たち消費者が賢くならないといけませんね!

おなかいきいき健康クラブからのお知らせ

ちょう元気なときの乳酸菌!!

乳酸菌はどれも同じ、どれも良いとは限りません。乳酸菌は数百種類を超えます。これは、味や香りを追求し、食品として追及してきたからです。

味を追求したうまみを出す品種もあれば薬として使われている品種もあります。どの品種を選ぶかは重要な問題です。

ちょう元気なときの乳酸菌の特徴

1. 人のおなかに住む乳酸菌
2. 乳酸菌が作りだしたたくさんの酵素やビタミンなども乳酸菌と一緒に閉じ込めました。
3. 一般の乳酸菌と違い、胃酸にやられることなく生きて腸にたどり着く。
4. 腸の中でおきる異常な脱酵やその他、0-157のような病原菌の活動を抑える。
5. 腸の中に入ってきた腐敗菌も活動させません。
6. 乳酸菌の中でも最も優れた安定性の高い乳酸菌で、腸にたどり着くと増える。
7. 口臭の原因でもある口内の歯周病菌等(有害菌)の抑制等にも役立つ。
8. 免疫力を高める
9. 小児の成長を促進し、成人の老化を防止。

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

先日、義妹に子供が生まれました!!新生児って本当にかわいいですね。自分の時はおっぱいをやったり、オムツを替えたりと初めてのことで余裕が無かったけど、こんなにかわいかったんだなーとしみじみ感じています!!

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/>