

No.66

腸内映覧板

1 Jan.

発行所/おなかいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051

あけましておめでとうございます。



株式会社 健将ライフ 元氣満まん堂

代表取締役 箕浦 将昭



昨年中は格別のお引き立てを賜り、心よりお礼申し上げます。

お陰さまで元氣満まん堂も発足より5年目を迎えることが出来ました。これも会員皆様のご理解とご支援の賜物と心より感謝申し上げます。

身体を維持する一番の根っ子は胃腸にありの想いは元氣満まん堂発足の原点であります。生き物は動物共、必ず微生物の力を借り、良き発酵のプロセスを得ております。私たちは、「微生物の力を借りて生かされている」この事を原点に、おなか生き生き健康法」と命名し取り

組んでまいりました。

しかし、近年もう一つの生命の原点「自らの命を授けてくれた両親の存在無くして今の自分の健康も命も無い」こと、そして両親への感謝から「全ての存在に感謝の想いが発展すること、さらには感謝の想い」が多く、ストレスを軽減してくれる効果と、生きるエネルギーが湧き出てくることに感動しているのです。これがもう一つの生命の根っ子だと思っております。

多くの病気の原因と回復を邪魔しているのが、このストレス、「不安」と恐怖、思うようにならないイライ

ラ「これらは「生かされている自覚の欠如」と、「自然への理解の無さ」から来ていると自分でも恥ずかしく思うようになりました。病気になる時など、これらのことへの気づきのチャンスと喜ぶべき事かも知れません。

ガンを克服して活躍している人のお話や手記を読みますと、「ガンでは死なない、ガンも水虫と同じ、だれも明日の命は分からない、ガンであれ恐れることは何も無い、死ぬのは寿命だから」と軽く言っただけの明るさと変貌ぶりが印象的です。共通点はガンの恐怖から開放され

ていることです。

昨年は、CPL(環状重合乳酸)の純正品の商品化を通して、ガン患者さんから多くを学ばせて頂く機会を得ました。気力体力を回復できているとのご報告に勇気百倍です。病気の予防と再発を防ぐ健康食品の提供を通し、健将グループの社会的使命をより昇華させる一年と致し、たく思っています。本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げますと共に、ご家族皆様のご多幸を心よりお祈りいたします。

2006年 元旦

細菌雑学考

59



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

引き続き体温免疫力の抜粋を紹介し
ます。

第五章 実践！自分で鍛える体温免疫力

体温を維持して健康的に暮らしたり、体温を上げて免疫力を高めるために、一番とっさり早い方法が入浴です。体を温め、副交感神経を刺激して、心身をリラックスさせるためには、湯船に入ったとき「気持ちがいい」と感じる事が大切で、人それぞれ違います。体温が四度最も快適に感じる事が分かっています。

湯船にかかる時間の目安は一〇分、毎日続けていると、体温が速く上がり直ぐにたつぷりと汗をかくようになります。体内の代謝がよくなり、血液の循環がとてよくなっている証拠で、リンパ球が多くなり、免疫力が高まってきます。胸苦しく感じる

ときは半身浴でもかまいません。上半身を冷やさないよう肩にタオルを掛けるなどしましょう。

皮脂は、皮膚の皮脂腺から分泌される脂分で、皮膚全体を膜のように薄く被うことによって皮膚組織の水分が蒸発しないように守っています。いわば皮脂は体を守るバリアの役割を持っているのです。少ない皮脂を石けんで落としてしまうと、肌が非常に乾燥してしまい、かさかさした皮膚表面に細菌やホコリなどの異物がついて刺激され、様々な皮膚のトラブルが起こりやすくなります。血流が悪くなり、体温も下がります。体を石けんで洗うのは一週間に一回、お年寄りは一ヶ月に一回程度で良いでしょう。お湯で体を流したら、湯船に浸かっていれば垢や皮脂も溶けて流れます。シャンプーもあまり使用しないことをおすすめします。お湯だけで洗えば良い

でしょう。液体のボデーソープも避けましょう。

血行を良くする工夫。

運動を習慣づけ、重力に負けない骨や筋肉を作っておく。

意識して姿勢を正して生活する。

良い姿勢を重力の面で考えてみると、骨だけで重力を受け止めている、筋力で体を支える必要が余り無いので負担が最小限で済む。だから、良い姿勢で立っていると余り疲れを感じない。

呼吸法で気持ちを切り替える。

息を吸うのは交感神経、息を吐くのは副交感神経が担当しています。意識的に長く息を吐くと、副交感神経が働く時間が長くなって、心身をリラックスできるといわれます。反対に気分が沈んだり、生活に緊張感が足りなくなると低体温になっていると

きは呼吸を浅くして、副交感神経優位の状態から逃れます。

玄米菜食で自律神経を刺激しよう。

冷たい飲み物、食べ物は避ける。

ストレスの正体を知ろう。

ストレスと健康がいかに深く関係しているか、病気はどのように発生するか。疲れたと思ったら休むようにしてストレスから解放されましょう。

心理的な軋轢など以外に、排気ガスや大気・水質汚染物質など、あまり気づかない物理的なストレスもあります。交感神経の緊張を最ももたらすものは、怒りやねたみ、恐怖心といった、人間の負の感情でしょう。何事に対してもおらかな気持ちを持ち、穏やかに暮らせるよう、生き方や心の持ち方を変えていかないと本当の健康は得られないのです。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

「年頭に折る」

謹賀新年

『目出度くもあり、目出度くもなし』

死出の旅路の「一里塚」一休禅師が言ったことはである。一年ごとに確実に、死は近くなってくる。正月早々に、不吉な話で恐縮ながら、師走の風の吹く中、設計の偽装に、子供の拉致殺人と、胸が悪くなる事件が多すぎる。

穏やかで、平和な暮らしは出来ないものか。子供や女性、社会的弱者が安心して生活できる国は、実現不可能な『夢』なのであるつか…。

成年の年頭にあたり、気をつけようと考えた…。『言い訳はしない』単純だけれど難しい。第一、みつともないし、かつこ悪い…。中途半端だと、すぐに言い訳を考えてしまう。本気だったら、後悔や愚痴は、出ないはずである…。

死出の旅路なれば、本気で生きてみようかと、毎年覚悟はしているのだが？

取り合えず、『言い訳』は止めよう。

国会の証人喚問を見て思った。

イギリスの詩人、ボープという人の言葉によると、

『言い訳は嘘よりもっと悪く、もっと恐ろしい。けだし言い訳は防衛された嘘だから』

下手な言い訳より、本気に生きてゆく事が大切なのだ、痛感する。時の流れは留まってはくれないのだから…。

一合掌

平成十八年正月

祈 天下泰平・平穩無事



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12,600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しましょう。

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
びん そ びん 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



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



会員さんの伝言掲示板

満まん堂の皆さんこんにちは。
私はAセットを飲み始めてから吹き出物ができなくなりました。今までたくさんの種類の化粧品や薬用石鹸などを試したのですが、あまり効果も出ず、あきらめかけていたんです。
でも、Aセットに出会って、頑張っけて続けたかがありました。
飲み始めて2週間目くらいから徐々に吹き出物が減り、現在4ヵ月経ちましたが、あんなにたくさん出来ていた吹き出物がほとんど出来なくなりました。本当にうれしいです！
最近では肌にも透明感が出てきたような気がします!!
また、私は冷え性だったんですが、最近手足が冷えないうんです。
血液がさらさらになっているんだと実感しています。
Aセットに出会って本当よかったと感謝しています。
これからもよろしく願います。

東京都町田市 N.K 様

おなかいきいき健康クラブからのお知らせ

アルファルファのはたらき

アルファルファは強い抗酸化作用と大腸の毒素を解毒する作用があり、お肌を若々しく保ってくれます。
その他にも、高血圧 疲労回復 免疫力UP 貧血 肩こり 育毛などに効果が期待されています。
アルファルファは腎臓を含む膀胱、尿路や前立腺の健康の維持に有用です。また身体(特に肝臓)の毒を取り去ります。
アルファルファは発情を促す特性を持っており、女性のサイクルをサポートします。
アルファルファはアドレナリンや成長ホルモンの分泌を促す重要なダイエット・サプリメント。
むくみ取り・便秘解消・脂肪燃焼に是非オススメ!
有機栽培ですから安心!
アルファルファを原料とする元祖元素はあなたの健康を支える強い味方です!

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。何卒よろしく願います。

編集後記

あけましておめでとうございます。
今年もあなたにとってよい年でありますように!!本年もよろしく願います。m(_)_m

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/>