

No.68

## 腸内快覧板

3 Mar.

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

●箕浦社長

## 腸内細菌と私よりNo.26

命の根っこである腸を元気にしよう

◎「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。最近、テレビなどでケイ素が不足すると爪が割れやすくなったり、アテローム動脈硬化になるなどと報じられ、やっとミネラルの重要性が多くの方に伝わり始めたように思われ喜ばしい限りです。

私も二十年以上前からミネラルについての話を一人でも多くの方に知って頂こうと草の根運動を続けて参りました。

ケイ素が不足すると色々な体の不調が起こります。米国では1996年のアテローム動脈硬化による死者数は百万人近くにもなりました。これは癌(がん)による死亡の二倍、事故による死亡の十倍にもなります。アテローム動脈硬化は脳、心臓、腎臓、その他の命にかかわる臓器や脚の中動脈や大動脈に損傷を与えます。これは動脈壁が肥厚して弾力性がなくなる病のことであり、動脈硬化の中で最も重大でかつ多くみられる種類のものです。

ケイ素の補給は組織の結合組織中のコラーゲンを増強し、動脈硬化を防止し、抗ガン力を強化します。ヒトではアテローム型動脈硬化症は難治ですが、サルでは食餌矯正で治癒する事実が確かめられています。

他にカルシウムが不足すると骨がもろくなります。また、セレン

が不足するとガンになりやすくなったり、精子の数が激減したりします。このようにいろいろな取り上げれば切りがないくらいにミネラルは、私達が健康であり続けるために大切な役目を担っています。多くの方はカルシウムが良いならそれだけを求め、摂取しようとしています。しかし、そこには大きな落とし穴が潜んでいます。それはミネラルの過剰症といわれるものです。ミネラルには互いにバランスがあり、ちようど鎖の輪のように繋がっています。一つだけ摂ると、摂りすぎて身体にたまってしまったり、他のミネラルバランスを崩し、健康に害を及ぼしたりして、とても危険な一面もあります。

ですから、バランスの良いミネラルの豊富な自然の物を食べる事が一番身体にとって良いのです。

私たちの身体にはいろんな種類のミネラルが健康であり続けるためには必要です。しかし、最近の野菜にはビタミン・ミネ

ラルが極端に減っています。

例えば、ニンジンのビタミンAは五十年前に比べて七十%も減っていますし、ミネラルがほとんど含まれていない野菜もあります。また、食品添加物や残留農薬が身体にとって良い働きをする腸内の善玉菌までも殺してしまい、今『腸』の健康な人が減ってきています。このような悪条件が重なった結果、血液が汚れ、頭痛や肩こりだけでなく、体の調子をさらに悪化させ、多くの方が深刻な体の不調に悩まされています。

元氣まん堂では、こうした現代人の病んだ腸(命の根っこ)を強化します。まず、身体に必要なミネラルをバランスよく供給し、善玉菌を増やします。そうすることによって、腸(おなか)が元氣になり、しなやかな血管が作られ、血液もサラサラになり、健康な身体でいられます。これからも元氣まん堂は皆様と共に健康作りをし、一人でも多くの人に伝えることを第一に考え、努力していきます。

## 細菌雑学考

61


 満まん堂学術顧問  
 佐々木 俊雄氏

今回からアメリカの第一線の栄養学ジャーナリストのジーン・カーパー著「奇跡の治癒薬」の翻訳本「奇跡の食品」丸本潔生訳が、裏付けのデータなどももしっかりしており、参考になる内容なので紹介しようと思います。

まずはBセットに関係の深い「イチヨウの葉」について記憶の喪失と逆転不可能な痴呆への漸進的な精神の下落を食い止める方法としてイチヨウの葉エキスの摂取を考えるべきだろう。加齢に関連した痴呆症は、脳卒中を含む脳血管性の病気によるものとアルツハイマーが圧倒的が多い。最初の兆候は短期間の些細な記憶の誤りや混乱、そして人格の変化などである。それが後年になると偏執症、うつ病、妄想症なども発症し、ことによると幼児の状

態に戻ってしまうこともある。最初の兆候が現れた段階でイチヨウの葉エキスを取り始めると、その効果は劇的でそれ以上の特化を未然に防ぐ大きな力になる。

イチヨウの葉エキスは、どのような働きをするのかを説明します。まず第一に強力な抗酸化作用を持っていることである。その作用によって細胞を損傷から守り、脳細胞の機能不全を含むすべての全身的な崩壊の素因を減らす働きをする。第二はイチヨウの葉と根にしか存在していないギンコライドと多糖類のフラボノイド類が一緒に働いて相乗効果をもたらすことである。ギンコライドは血小板活性化因子を抑制する作用を持つので、血小板の凝集を抑えて血液の粘度を下げ、血餅が出来ないようにし、危

険な血栓のリスクを減らし、血管壁への斑の形成を減らす方向に作用する。

また、炎症を抑える働きもあることが確かめられ、痛んだ動脈を保護し、それ以上のダメージを防止する。第三に、脳全体を流れる血液の量を増加させることである。

加齢による短期間の記憶の喪失や脳の軽度の障害の場合、一日当たり120mgを三回に分けて摂取するのが効果的である。重い痴呆症やアルツハイマーに対して、一般に臨床試験で用いられている量は一日当たり240mgである。

通常、記憶の改善は四週間から六週間で起こる。痴呆症を対象にした大規模な実験では、摂り始めて三ヶ月目より六ヶ月目のほうがより効果が大きく

なっている。

イチヨウの葉エキスは脳内に循環する血液の量を増加させ、出血すると出血時間を長引かせるので、抗凝固薬の投与を受けている人、高血圧が続いている人、頭蓋内出血の病歴のある人、出血性の障害を持っている人の場合は、多量にとると禁忌を示すことが考えられる。

Bセットのイチヨウの葉エキスは、1錠中15mg含有している。従って3錠で45mg一日3回で135mg摂取することが出来る。従って、痴呆の防止にはBセットで十分。重症になったり、アルツハイマーになったら2倍服用すれば改善が図られる。いかがですか？Bセットの素晴らしさを見直されましたか。

# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

## 「酒を飲む」

すっかり、東京人になってしまった幼馴染の友人と久しぶりに一杯やろうと、東京の山手線新橋駅で待ち合わせ、縄のれんをくぐった。サラリーマンの町らしく、金曜日の夜という事もあり、どのテーブルも酒肴に花を咲かせていた。

オヤジばかりかと思いきや、若い女性が「イッキー・イッキー」と蜜声を張り上げている。楽しんでいる人には悪いが、眉をひそめてしまった。

『菜根譚』に名文がある。  
 (花は半開を看、酒は微酔に飲む。このうち大いに佳趣あり。もし爛漫ほつとつに至れば、すなわち悪醜を成す…)

花は咲ききりぬ時、酒はほろ酔い、

合掌

こんな時が至福であり、開ききった花を眺め、泥酔するほど飲んだら、これほどの醜態はないと、諫めてある。

人生の妙味とは、『淡交』にあるのではないだろうか。常にベタベタ付き合い、利害や地位関係のしがらみで飲む酒はまずかろう。美味しい酒とは、相手で決まるものかもしれない。

久しぶりの再会で二人同窓会を楽しんで、近況を語りつつ、中学生の頃に心は戻って酌み交わす酒の旨さは格別であった。ほろ酔いで、都会の風の冷たさも心地よかった。

## ニンニクパワーがプラスされたCセット！

商品紹介

### アルファルファとニンニクのWパワーで体に喝!

# Cセット

合計  
12,600円  
(本体12,000円)



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・微量栄養たっぷり  
**元祖元素**



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌  
**元気**  
なるときな



## 2006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

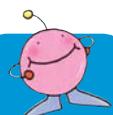
私はクィーンセットを飲み始めてからふき出物ができなくなりました。  
今までたくさんの種類の化粧品や薬用石鹸などを試したのですが、あまり効果も出ず、あきらめかけていました。  
Aセットを紹介してもらい、飲み始めて2週間目くらいから徐々に吹き出物が減り始め、現在飲み始めて4ヶ月。以前はたくさんあった吹き出物がほとんど出来なくなりました。本当にうれしいです！  
最近では肌にも透明感が出てきたような気がします!!  
また、以前は冷え性だったんですが、最近手足が冷えません。これもAセットのお陰なのでしょうが?  
今後も、美容と健康のために続けていこうと思っています。これからよろしく願います。

福岡県 K・T様 (27歳)

### Aセット又はBセットで命の根っこ腸を元気にしよう!!

私たちの腸には400種以上100兆個の腸内細菌が住んでいます。この腸内細菌は食べたものを消化する、3000種類以上の酵素を作る、免疫を高める、血液を作る等といった、本来私たちの健康を支える重大な役割をしています。私を含め、多くの人は殺虫剤や種々の添加物を無意識に口にしていると言う事に気付いているでしょうか?これらの食品添加物や残留農薬は、身体にとって良い働きをする腸内の善玉菌までも殺してしまい、今“腸”の健康な人が減っています。さらに、今の時代、特に気をつけなければいけないのがミネラル不足。最近の野菜には、ビタミン、ミネラルが極端に減っています。例えば、ニンジンのビタミンAは、50年前に比べて70%も減っています。ミネラルなどは、昔の野菜に比べ1/10に減ってしまった野菜も少なくありません。現代人の毎日の“ミネラル不足”が今、深刻な問題になっています。現代社会で、健康であり続けるためには、バランスの取れたミネラル、食物繊維が摂取出来、さらに腸内の善玉菌を増やすサプリメントを上手に使うことが必要な時代になっているのです。元気満まん堂のAセットのアルファルファ粒は、私たちの体に必要なミネラルをバランスよく含んでいます。また、ちょ元気なときなどは、腸内にたどり着くと善玉菌となって働き、おなかの中に住む乳酸菌等の善玉菌も増やすことが出来る、健康な体を作るには欠かせない、あなたにあったサプリメントです。今から先もずっと健康であり続けるために元気満まん堂を上手に利用してくださいね。

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。何卒よろしく願い致します。

### 編集後記

寒い寒いと思っていたら、もう、春がすぐそこまでやってきましたね。  
来月は4月、もう桜の時期です。日本に生まれ、四季を楽しめることに感謝です。

あなたの健康応援団

元気満まん堂

おなかいきいき

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/>