

No.72

## 腸内快覧板

7 Jul.

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

血液の質を良くすることで病と無縁に

元氣満まん堂 箕浦将昭

去る五月十一日、大阪梅田駅近くの人間医学社薬局で毎月開催されている中庸会の講師として招かれました。

人間医学社薬局は、食べ物の本質と人間の健康について説かれ、月刊人間医学という本を八十五年の長きに渡り発行しています。

## ●大浦先生との出会い

創始者大浦孝秋先生は、阪大病理学片瀬淡先生の教え（病気と健康の分かれ道は血液の正否による、生理的な自然の血液は、ややアルカリ側に勝った状態であるが、病的な状態はやや酸性に片寄っている、健康であるためにはこの血液をいかにアルカリ側に保ち、酸性側に落とさないかが健否を左右する根本である）に感銘を受け、食事指導と生活指導を通して、この教え

の普及に生涯を捧げた偉人でありました。

大浦先生とのご縁は今まで進めてきた腸内環境改善とバランスの取れたミネラルの補給が健康維持には勿論のこと、与えられた命を満額輝かすことの出来る条件であることを再確認し、先人の功績に照らし合わせて、勇気百倍の思いでした。この出会いに感激の余り、身震いを覚えたほどでした。ありがたい事です。

## ●ミネラルバランスの重要性

血液が酸性側に傾いた状態は医療での手当てが必要な状態です。この場に及んで食べ物を論じることは適当ではないでしょう。

しかし、その様な状態を引き起こすまでの食べ物と生活を大いに反省しなければなり

ません。体液の酸性度とアルカリ性のバランスは、日頃の食べ物から摂るミネラルのバランスで決まります。

ミネラルは体の中で骨や歯の成分になることは良く知られていますが、血液や体液の浸透圧、酸アルカリ平衡、水分平衡を維持する大切な命の根本をコントロール物質でもあるのです。そのほか神経や筋肉を機能させる物質やホルモン、酵素の構成や酵素反応と関係する成分でも有るのです。

## ●野菜に迫る危機

ミネラルを最も効率的に摂取する方法は、植物から摂ることなのです。植物は土壌からミネラル分子を取り込んだ後、光合成を介して、これらの分子を小さく分解します。だから、最も安全かつ最も効率的に体に吸収することが出来るのです。まさに、大地が私達のために作り上げてくれたミネラル摂取法です。

しかし、現代の食材では白米をはじめ、加工によりミネラルの量は極端に少なく、野菜類も連作の上に作られた野菜ではミネラルは十分に補われません。

## ●命の元を

こだわりの製法で

あなたへ

元氣満まん堂のアルファルファを使用した元祖元素は、人に必要な殆どの元素をバランスよく含んでいます。弊社のお勧めするAセットは、バランスの取れたミネラルの補給と腸内細菌の健全な働きを回復します。

バランスの取れたミネラル、腸内細菌の健全な働きは、血液をきれいにすることに欠かせません。

元氣のもと胃腸から、健康の秘訣はおなかの健康、すなわち、毎日の食生活の改善と向上です。この事を一人でも多くの方にご理解いただき、普及していきたいものです。

# 細菌雑学考

65



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

ジーン・カーパーの図書よりグルコサミンのところを紹介します。

変形性関節症は軟骨が擦り切れて痛みを生じ、関節がこわばって可動性が失われる。ひとつの関節から次の関節へと進行して息、指、膝、腰と攻撃され、悲惨な気持ちになるが、治療薬は存在していない。医者が処方するのはアセトアミノフェンやアスピリンなどの鎮痛薬か非ステロイド抗炎症薬である。ヨーロッパではグルコサミンとコンドロイチンを与えるのが普通になっている。それによって新しい軟骨の成長が刺激され、変形性関節症の進行が食い止められ、逆転さえもがなされるからである。放射性物質で指標化して追跡した研究でグルコサミンは経口摂取さ

れると疑問の余地なく、直ちに正しく目標の結合組織や関節の軟骨に到達することが確かめられ、80%の人が2〜3週間で症状の改善が見られる。

各所の治験の結果、抗炎症薬、軟骨抽出物の注射、ビタミン類、その他すべての口徑薬よりも優れた効果をもたらすことが証明され、優れた鎮痛効果と腫れを引かす効果をもたらしている。X線で調べると関節のスペースを正常化する働きも認められる。

グルコサミンはどのように働くのかをまとめると、ダメージを受けた軟骨を元に戻す働き、軟骨が分解するのを防ぐ方向の代謝に影響を及ぼしている。抗炎症作用がある。基本的には痛みの原因である軟骨の磨り減ってよく曲がらない関節

の組織を元に戻すことによって、痛み、腫れを緩和し、脆弱になった組織をしっかりしたものにする。軟骨に液体を引き入れる作用により、栄養素をひきつけ、軟骨を水和させ、軟骨をよりスポンジ状にする。また、古い軟骨が編成するのを防ぎ、新しい軟骨が作り出されるとき、その構築ブロックとして働く。

一日の適量摂取量が、  
54 kg 以下の人  
グルコサミン 1000 mg/日  
コンドロイチン 800 mg/日

54 kg ~ 90 kg の人  
グルコサミン 1500 mg/日  
コンドロイチン 1200 mg/日  
90 kg 以上の人  
グルコサミン 2000 mg/日

コンドロイチン 1600 mg/日  
体重により、以上の摂取量を2〜4回に分けて食事と一緒に摂ることが望ましい。

しかし、変形関節症になってから遅く摂り始めた人ほど効果がない。関節に軟骨がなくなっており、再生または修復不可能になっているからである。

副作用としては被験者の12%の人が胸焼け、吐き気、胃痛、消化不良を含む胃腸の不調を答えているが、個人差があるので反応を見ながら、量を調整するべきである。

慢性関節リウマチ、強直性脊椎炎、椎間板の異常状態、軟骨軟化、腱炎、滑液包炎、関節手術後の修復、関節の外傷、腱滑膜炎などに対して治療の手助けとなる。

## 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

### 「縁切り」

一昔前までは、西油山と言っていた所、野芥(のけ)という地名の場所がある。現在すっかり周囲は、住宅地になってしまったが、『縁切り地蔵』という地蔵さんが祭られている。歴史は古く、知る人ぞ知るといふ感じで、秘かに縁切りの信仰を集めている。

本来の呼び名は『於古能地蔵尊』(おこのじぞうそん)と言ふ。離婚・離婚に不思議と靈験あらたかだと聞く。高さ一尺二寸三寸といふから、小さな石仏だが、削ってその石の粉を、相手に飲ますと、離別できるといふので削り取られ、原型を留めていない。

由来を紹介すると、千三百年前に遼大城出羽守のひとり娘に、於古能

姫という美女があり、(美人でなければ悲壮感が出てこないのか?)年頃になって、土生修理大夫のもとに嫁ぐことになった。野芥まで来ると、土生家の家来から、婿になる修理大夫の急死の知らせを受けたのである。しかし、これは真つ赤な嘘であつて、土生家の家騒動に巻き込まれたのである。それとは知らず、姫は突然に婿との縁が断ち切られたのを憐んで自害した。その死を悼む父親が地蔵尊を建立したのが不幸な縁で苦しむ人をお助け下さるとして、今日まで信仰されているのである。

男女が背中合わせに描かれた絵馬が奉納されている。首尾よく離婚できた

者がお礼参りで、絵馬を奉納するとの事。絵馬の一つ一つに色々なドラマがあつたのだろう。人間の宿業の深さ、哀しさが思われる…。

夫婦・親子・兄弟といえども一生の間、仲良くやっつけてゆけるとは限らない。肉親で血の濃い分、修羅場になる場合もある。実の兄弟・姉妹でも結婚してそれぞれの家庭を持てば、他人と同じよつなものと誰かが言っていたが、納得させられる…。

まして、紙切れ一枚の夫婦の絆など最近、特に軽薄、簡単に感じられるのは、私だけだろうか…。

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

日頃、肉食生活の多い私は野菜不足を補うことと納豆菌が体に良いと言うことで、元気満まん堂のAセットを飲み始めました。

最初の頃は、飲んだり飲まなかったりで、きちんと飲んでいなかったのですが、それでも朝のトイレでの便がスムーズにすっきりと気持ち良く出るようになり、色も前とは違い良い便になったことで、今ではきちんと限られた数をバランス良く朝晩に分けて飲んでいきます。

朝、気持ち良くスタートができれば、一日調子良く仕事もバリバリこなすことができます。又、気が付くと正露丸に頼ることがなくなっていました。

以前はけっこうお腹の調子が悪くなることもあり、建築業という仕事柄、現場での仕事が多く、少しでもお腹に違和感があればすぐに正露丸に手が伸びて、毎日のように飲んでいましたが、今ではそれがありません。Aセットのおかげだと思っています。

体が資本の仕事をしておりますので、毎日毎日を気持ち良くスタートできる物を見つけた喜びを多くの友にも話していきたいと思います。

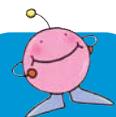
福岡県 森山さん

### ～ こだわりぬりて愛されてAセット ～

広大な大地を駆け回る、美の象徴サラフレッツ人間の作り出した最高の芸術品、そのサラフレッツの主食アルファルファ栄養(ビタミン・ミネラル)が豊富だから、あの美しく躍動感あふれるサラフレッツが誕生したのです。豊かな大地とサンサンと降り注ぐ太陽が育んだ大地の贈り物「アルファルファ」をこだわりの製法であなたへ。さらに、現代人の弱った腸に、日本人の伝統の知恵、納豆菌とナットウキナーゼ、乳酸菌でしっかりガード。セットで飲むと腸も血液もきれいになると評判なのも納得です。地味だけど現代人に今一番必要とされる、ベースサプリメント「Aセット」健康を追求するあなたへの贈り物。これで最高の健康美を作り上げてください。



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下さい。

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

暑くなってきましたね。今年は娘の阿姫と一緒に海で泳ぐぞー!!とはりっきっていま～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/