

No.75

腸内快覧板

10 Oct.

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

病気からの学び

元氣満まん堂 箕浦将昭

病気になれば病院にかかり治療しますが、8月号で触れました通り、病院での治療は消防局の役割に似ており、その病気で身体に与える被害を最小限に抑えること以上の事は出来ません。目の前の火は消防士が駆けつけ、消してくれますが、鎮火した後の復旧は自らの力に頼るしかありません。人間、怪我や病気になっても自

らの治癒力で回復するすばらしい機能を持っている事はご承知の通りです。元氣満まん堂の会員様の中にお医者様に回復は望めませんと宣告を受けたにも係わらず、健康を回復して仕事に活躍しておられる人はたくさんいらっしゃいます。皆さんに共通していることは、病気が生き方を変えた、多くの気づきを頂いたとおっしゃいます。なぜこの病気になったのか、なぜ不幸が訪れたのか、今までの自分を改めるために考え方が間違っていることに気づき、その病気の治し方は今の生き方、考え方を改めて新しい心の持ち方に取り組まれた方々です。その方たちに共通している部分を紹介します。まず病気は忘れる、今の命に感謝して毎日喜びを多く持つようにする、先のことを考えた取越し苦労はないなど病気になって多くを学び、人生が楽しくなったとさえ言われる方もいるほどです。また、今ある命を考える機会を持たれた方です。

自分を見つめ、自らの命はどこから来たのか、生死を考えるととき両親の存在と命の元まで考え、全てのこだわりから開放され、自他共に許すことが出来たとおっしゃいます。このことは私自身にも疑似体験があります。それは父親への偏見が無くなった事をきっかけに両親への感謝が芽生え、ずいぶん楽に暮らせる様になったことです。この様に病気をきっかけに多くのお陰様が見えてくるごほうびが沢山手に入れることができた人は幸せです。生きた食材のありがたさ、腸内細菌をはじめ多くの命の働きに支えられている私の体、私の命の元は両親から頂き、多くの人々の働きに支えられ、生きていくことの意味、仕事の本質は何かなどが見えてきます。残された時間のありがたさ、このことが感謝と喜びに増幅され、病気は消えうせて行きます。自分中心の我がままからきている怒りや、思うようにならない苛立ちと将来に対して

の不安と他人や周囲に対する不満が腸内細菌をいじめ、消化力も低下させ、血液も汚れ、血液の流れも滞り、ついには病気という信号として現れたことに気が付きます。これらの事からは病気がくれた多くの気づきです。自分をもほめたたえ、全てに感謝するおめでたい心境など、明るい将来が手に入った喜びが聞こえてきます。会員様の中に、命の元は両親です(味の素とは違いますよ) 命の根っこである腸内のメンテナスが大切とAセットを数多く紹介され、人様の喜びを我が喜びとし、元気で毎日を送られています。ありがたいことです。お客様に教えられ、励まされている毎日です。両親や身近な人に、なかなか言えない「ありがとう」。なかなか分からぬ「おかげさま」。もともと素直に生きられたら、今より明るい人生が手に入るでしょう。お互い力を抜いて励みたいものです。

2006年 会員制度のご案内

元氣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

元氣満まん堂 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

元氣満まん堂 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

野菜が好きでなく、疲れやすく、頭痛に目の痛み、握力がなく(物がつかみにくい)、体がだるかったのでAセットを飲み始めました。飲み始めて5～6ヶ月くらいで、上記の症状がなくなり、便通もとてもよくなりました。夏も毎年夏バテをしていたのですが、現在元気で過ごしています。今からも健康維持のために、家族皆で飲み続けたいと思います。

福岡県 坂井様

～ こだわりぬいて愛されてAセット～

広大な大地を駆け回る、美の象徴サラブレット
人間の作り出した最高の芸術品
そのサラブレットの主食アルファルファ
栄養(ヒタミン・ミネラル)が豊富だから
あの美しく躍動感あふれるサラブレットが誕生したのです
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」
健康を追及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／元氣満まん堂 TEL092-674-4545 FAX092-661-1051

- 元氣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で元氣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、ご希望の方は元氣満まん堂までお知らせ下さい。

元氣満まん堂では、元氣満まん堂商品(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

気が付けばもう10月、先月犬の日に腹帯を巻き、安産祈願も無事終了。しかし、2人目はなんと月日がたつのが早いですね…。

あなたの健康応援団

元氣満まん堂

おなかいきいき

元氣満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル



0120-49-9993

URL…http://www.manman.co.jp/

細菌雑学考 68

満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

ジーンカーパーの弟切草について

あなたが軽度から中度のうつ病で苦しんでおられたらハーブの弟切草の服用を考えて見られたらどうであろう。ドイツの医者たちは、毎年300万人に対して弟切草を処方しており、ドイツ政府は弟切草を抗うつ薬として承認している。

弟切草は学名ハイペリカム・パーフォラタムと云われるワイルド・フラワーで、

花びらの端に黒い点のついた黄色の明るい花を咲かせる。こすると赤い色素が出てくるが、それに薬理学的な活性を持ったヒペリシンという物質が含まれて

いる。

厳密な試験で弟切草は、60%から80%の人の症状を改善しているが、合成製薬と同じ成績であり、抗うつ薬の副作用は36%のヒトに現れ、永続的な害を及ぼすものもあるが、弟切草の場合は10%以下であり、副作用が現れたときは摂取量を減らせば副作用が消えることがある。したがって、抗うつ薬より安全性は高いということがいえる。

弟切草がどのように作用するのかは分かっていない。理論上は含まれている様々の異なる成分が、脳の多くのシステムに同時に作用するものと考えられ、実際、性

格は誰も知らないが気分、情緒、恐れ、睡眠障害、頭痛、心臓のトラブルや疲労などの精神身体

の症状を改善する。一番よく治った症状は、活動力の欠如、疲労、消耗感、睡眠障害である。

太陽光線の欠如による季節性情動障害も通常行なわれる治療は光線療法であるが、弟切草は光線療法の変わりになりうると報告している。光線療法と併用すればいつそう効力が高まるとしている。

少数のヒトでは二週間で症状の緩和が見られているけれども、通常は四週間から八週間の間であると報告されている。効果が認められない、まったく反応しな

かったヒトは15%であった。

所要量はヒペリシンが一定して0.3%含まれている弟切草抽出物300ミリグラムを、一日3回摂取すればよい。通常の2倍量の日1800ミリグラムの多量投与は患者に精神病や妄想の症状がない限り、重度のうつ病も改善することが確かめられ、副作用の増加も見られないことを明らかにしている。

摂取制限としては妊娠中、授乳中の女性には摂ってはいけなし、医師の指示がない限り、子供に与えてはならない。自分の診断で取るのではなく、医師の指示または監督の下で摂取することが望ましい。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

「天高く馬肥える」

太っていて何の得にもならない、飛行機の座席ベルトは届かないので、延長ベルトをお願いする時のきまり悪さ、おまけに座席の狭さに泣かされて、ひたすら忍耐の飛行を味わう事になる。

11月は、九州場所である。この期間は、タクシーに乗っても親方に間違えられ、まったく面識の無い、老人に背中を叩かれて、「苦勞様、場所中は大変だね…。」と声をかけられる。「どちらの部屋ですか？」と、訊ねられて、思わず「徹子の部屋です」と答えておいた…。

ふっと思いつくのは、晩秋の頃に亡くなった友人の事である。学生の頃、同じ釜の飯を食べた仲間であったが、お互いの服がピッタリ合い、陽気な性格も好ましく仲良くしていたが、大学を卒業し、

それぞれの郷里に帰り、音信が途絶えて

いたが、他の友人から電話で、彼が癌を病んでいると聞いた。見舞いに訪ねると、

あの巨体が、見る影も無く痩せ衰えて、白く細くなった手を伸ばし、私の顔を見て涙ぐみ言葉が出ない…。それが最後の別れになってしまった…。檀家や先代住職との確執、奥さんとの離婚など、彼の陽気で優しい性格では、胃の方がもたなかった。腫瘍から胃癌になり、手の施しようも無く、まだ早い終焉を迎えてしまった。

元気な頃に、肥満と呼ばれても、当然の身体をしていた者が、人相が判別出来ぬくらいに痩せたら、惨いものである。本人もそんな日々衰えていく自分自身に、死を感じていたのか、私に言った。「お前

痩せるなよ。痩せたら分相に見るぞ…。」

と乾いた笑い声を上げた。この最後の言葉が、今でも耳の底に残っている…。紅葉の美しい季節であった。

あれから30年も過ぎてしまった。今でも私は巨体を汗を噴出しながら運んでいる。肥満の人間が増えたのだろう、昔ほど着る物に困らなくなった。肥満にも住みやすい時代になったとは思えるのだが、心中は複雑なものである。

『天高く、馬肥える秋』はしり“に”句“そして”なごり“の美味なる素材が食欲を刺激する。夏痩せもなく、また秋に蓄え、冬には冬の味覚が…。これでは、痩せる筈がない。反省する事しきりである。よし、明日からダイエット…。