

No.86 腸内快覧板

2007年 9 Sep.

発行所/おなかいき健康クラブ
福岡市東区松香台 丁目 番号
TEL 092-674-4545
FAX 092-661-1061

ミネラルと健康な命、熱中症に思う
元氣満まん堂 箕浦将昭
今年の夏は熱中症で亡くなった方が多く出ました。お気の毒に思います。
「熱中症」とは、簡単に言うてしまえば、汗をかいているのに水分補給やミネラル(主にナトリウム)補給が追いつかない状態です。つまり、水分と塩分

が汗で失われてしまつて不足し、「熱中症」という症状となつて表れ、重症の場合は不幸にも死に至ります。「熱中症」の予防は水分と塩分を補つてあげればいいのです。当たり前と言えは当たり前のことです。
ここで熱中症を教訓に、ミネラルの生命活動に果たす役割と代謝を少し述べておきます。
戦国時代、上杉謙信が、仇敵武田信玄に塩を送つた事はあまりに有名な話です。海から進化してきた陸上動物である人間も塩分無くしては命の営みが出来ません。自然塩は塩化ナトリウムを含む各種ミネラルの宝庫です。減塩キャンペーンの中で塩分を気にするあまり潜在的ミネラル不足のかもしれないですね。
栄養生化学療法で先駆的な米国メリアン・パレー臨床試験所は、血清、赤血球、白血球、毛髪、血中のアミノ酸を総合的に査定してミネラル値を厳密に測定して調査しました。

この検査によれば、何となく体の不調を訴えている人は例外なく、何らかのミネラルの欠乏状態にあることがわかりました。日常の食事はごく普通で偏りが無いと思つている人たちが、大多数の人は慢性的にミネラルの欠乏状態にあると思つて間違いないと同試験所は指摘しています。人体の体重の60~70%は水分ですが、単なる水ではなく生命維持のために必要必須のミネラルが溶けている電解質の液体となっています。そして、その液体は、細胞内液(細胞の中の水)と細胞外液(細胞の外にある水)のふたつがあり、細胞外液は血漿水と細胞間質液に分かれます。体重の50%近くが細胞の中の水としてあり15%内外が間質液、5%が血漿という分散をしています。細胞の内外は細胞膜でへだたられ、その内外を結ぶトンネルをイオンチャネルと呼び、そのトンネルを通じて水とミネラルが出入りして移動することに

より細胞は動いているのです。そのため、人体にとってミネラルバランスを保つという事は生命を維持することに他ならず、食べた物によつてそのバランスが保たれるのは当然のことです。食べる物のミネラルバランスが悪ければそのバランスが崩れるのは当然なことで、現代は食べる物のミネラルバランスが悪くなつてしまつた時代といえます。
近年の食材は大変便利で美しく、美味な物がなんでも手に入りますが、一方、私達は精製された原料(白米・小麦・その他)を使用し、量産加工された物を利用しています。
食事内容の改善と、微量元素が豊富に含まれているミネラルバランス食品「元祖元素」を補助食品としてご利用いただき、明るい毎日を送つてほしいと願つております。
残暑厳しき折お身体に気をつけて、ご活躍頂きますようお願い申し上げます。

2007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**おまかせ**

元氣満まん堂 会員 (入会金 無料)

- 会員特典 1)毎月継続購入すると2,000円獲得。
- 2)エコシールを8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「おなか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

福岡県 野村様 (53歳)

野菜の摂り方が少なく、簡単に補給できるならと思い、購入しました。慢性甲状腺炎の手術を2年半前にしてからは食生活に問題があると思ひ、必ず飲むようになりました。

ベーシック Aセットを飲む前は、太り気味で便秘、肩こり、消化不良になりやすいということが気になっていましたが、まず便秘が治り、お通じが毎日スムーズになるようになりました。気付いたら肩もあまりこらなくなつており、スリムになっていました。甘いものが大好きで偏食などを続けていたツケが、30代の頃から少しずつ現れ始め、病気がちになっていったような気がします。

ベーシック A を飲むようになって野菜不足が解消されたからでしょうか、お陰さまで、体の調子がとてもいいです。これからも愛用していきますのでよろしくお願いします。

~ 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、美の象徴サプリメント人間の作り出した最高の芸術品。そのサプリメントの主要成分アルファ栄養(ビタミン・ミネラル)が豊富だから、あましく躍動感あふれるサプリメントが誕生したので、豊かな大地とサンセット降り注ぐ太陽が育んだ大地の贈り物「アルファ」を、ごたひの製法であなただけで飲むと腸も血液もきれいになると評判なのも嬉しい。地味だと現代人に今一番愛される「ヘイスプリメント 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。



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。

『おなかいき健康法』のビデオと『ポリアミンとポティエンザイム』のDVD 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御連絡下さい。

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。何卒よろしくお願ひ致します。

編集後記

8月18日、今年は1週間早いんですが、弊社の前に立つお地蔵様のお祭りをしました。我が子が地蔵盆に喜んで参加しているのを見て、私も昔はこうだったなと、子供時代の頃を思い出して、微笑ましくなりました。

あなたの健康応援団



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/

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職 吉住 明海

『耐えればいい』

天変地異に対して、人間とは強いなと思つときがある。地震、台風、事故に遭つても、じつと耐え抜いて、再び再建してゆく、忍耐力を感じてしまふ。大雨による洪水、床上浸水、地震で崩壊した建物、再起不能かとも思われた事でも立ち上がつて再生してゆく。個人の感情は決してそれほど強くはないはずだが、時間が立ち直らせてしまふ。釈迦の教えにある。
『利益・害・中傷・誉れ・讃え・誹り・苦しみ・楽しみ』こつこつた八つの事によつて、動かされる事がない。こつこつた事は、間もなく過ぎ去るのである。耳の痛い言葉である。モンゴル出身の

横綱が、精神安定剤を服用しているとか、参議院の選挙で惨敗した総理大臣も耐えているのであるが・・・。避難所で不自由な暮らしをしている人々、薄い年金で何とか暮らしている高齢者、仕事のない若者、耐え忍んで暮らしている・・・。
『夢や希望』のひたつくらひ、胸に秘めていても、罰は当たるまい・・・。何とかなるもんだ。気楽に呑気に根気よく、急がず騒がず焦らずに笑つて見せる。そんな人間になりたいものである・・・。

合掌

細菌雑学考



元氣満まん堂学術顧問 佐々木 俊雄氏

【高血圧は薬で下げるな】続き
【薬に頼らず生活習慣の改善を】
まずは薬に頼らず、血圧が上がるような生活になつていないか、見直して、短期間に急激に下げるのではなく、減塩、軽い運動、ストレスの解消、十分な睡眠、バランスの取れた食事、肥満の解消などで血圧を下げるようにしましょう。体重を減らす場合でも、たんぱく質を減らすのは危険です。栄養は十分に取り、バランスよく摂取することが大切です。空腹を長時間続けることも良くありません。塩分を控えめにし、薄味に慣れるように努力して、

調味料を工夫し塩分を減らしましょう。運動は筋肉を始め、全身の血管の伸縮性をまし、新陳代謝も活発になり、継続することで、血管の伸縮性がまし余力を生じることが出来ます。
高血圧の原因をそのままにして薬で血圧を下げる、必要に応じて分泌されているホルモンの邪魔をしたり、必要な酸素や栄養を送り込めなくなり、代謝全体、免疫系にも影響して、薬の害として現れてくる事になります。深呼吸は血液をアルカリ性にして、血圧を安定化させますし、入浴はリラックスさせるので有効です。しかし、寒さ対策を怠つ

てはなりません。タバコも様々な化学物質による活性酸素の発生、一酸化炭素がヘモグロビンと結びつき、組織が酸素不足に陥ります。アルコール類も飲みすぎに注意しましょう。
七十一歳以上の高齢者なら180mmHgを少し超えている程度でも慌てて降圧剤を使用する必要はありません。六十歳以下でも180mmHg程度までは降圧剤の使用は控えたほうが良いでしょう。四十歳代でも180/100mmHg程度の値が出て慌てて降圧剤を飲む必要はありません。薬ではなく、深呼吸をする、適度の運動をして良く睡眠をとり、塩分を控え、バランスのよい食事を取り、生活習慣の改善に取り組みましょう。

商品紹介 おなかいき健康法 ベーシックセット

「元氣の元は胃腸から」、おなかの健康は病氣予防の原点です。
[おなかいき健康法]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。

アルファ加工食品 ミネラルバランス食品

納豆菌加工食品

合計12,600円 (本体12,000円)

商品紹介 ニンニクパワーがプラスされたCセット!

アルファ加工食品 ミネラルバランス食品

納豆菌加工食品

合計12,600円 (本体12,000円)