

No.183

腸内快覧板

10 2015年
Oct.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「冷たいものの中毒」
日本列島

元氣満まん堂 箕浦将昭

秋風が夏の疲れを癒してくれる季節となりました。会員の皆様におかれましては、夏バテなどございませんか案じております。

いつも元氣満まん堂の商品をご愛用下さり有り難うございます。
夏の猛暑日には、冷たいものを多く飲まれた方も多いのではないのでしょうか。ビールやジュース、アイスクリーム



など冷たいものを飲み、クーラーの中での生活は大人から子供まで、芯から身体を冷やす行為に他なりません。

このことは私たちの免疫にどう関わっているのでしょうか。

ホロン治療を提唱されている柳本歯科クリニックの柳本院長は、人間力復活（東京六法出版）の中で日本人は冷たいものの中毒に陥り、免疫力が著しく低下していると指摘されています。

冷たいビールやジュース、アイスクリームなどを毎日節制なしに摂り、今や日本列島は『冷たいものの中毒』だと言われている。冷たいものを食べることは当然、腸も冷やしており、腸にストレスをかけていることにもなります。

ホロン治療では歯のある口から肛門までを腸として一つにみるそうです。冷たいものを口にして体温を下げると、腸内の常在菌までが血液中に大量に流れ出し、身体のあるゆる所に運ばれ、免疫力の著しい低下を招くと報告されています。

この事を柳本先生は「腸管

壁漏出症候群」と言われています。

人間の身体は、体温を一度下げると、新陳代謝が5%落ちるとのこと。

新陳代謝が落ちるとのこととは、免疫エネルギー、つまり、病気に対する守りも半減するということです。

この「腸管壁漏出症候群」の原因として、冷たいものの中毒をはじめ、環境ホルモン、鎮痛剤、抗生物質、添加物などが挙げられています。

このことは、元氣満まん堂での暗視野顕微鏡の血液検査で、私たちも血液内に小さな生き物が無数に泳いでいるのを見ました。又、以前、元氣満まん堂の「心のセミナー」でお話いただきました長嶺敬彦先生は論文の中で、便秘による敗血症4例の事例を通して、生命を活性化させる腸に良い食事の大切さを訴えておられます。その内容は、内なる敵の存在、『便秘で死に至ることがある。自分の腸の中にいる菌が自分を死に至らしめることがある。』長嶺先生はこの論文で、腸内の悪玉菌が腸から体内に侵入して重大な

病気を引き起こすことがあることを述べられています。

【内なる敵の攻撃】それは腸のバリアが破綻して、病原菌や毒素が侵入したためのこと。お二人の先生のご指摘から、喉やお腹を冷やす事が、いかに自らの免疫力を低下させるかを学ぶ事が出来ます。

元氣満まん堂の会員さんのお子さんで、平熱が一度上がったとの報告をいただいたことがあります。腸内細菌の活性化は体温を上げることにも役立っている嬉しいお便りでした。もちろん、日頃の食生活への気配りと、冷たいものを控えることが一番大切ですよ。

実りの秋、温かい飲み物で夏の疲れを癒しましょう。



長寿雑学

第四章

今日から実践！ セロトニン睡眠法

「脳ストレス」に強くなる

二十四時間の過ごし方

太陽の光を浴びるのは二十分から三十分で十分です。全身で太陽の光を浴びる必要はありません。

目の網膜から入った光の刺激が脳に伝わりセロトニン神経に到達すればよいのです。

セロトニン神経を鍛えるにはリズムミカルに歩くウォーキングがよい。朝食前の軽い運動で、外の空気を吸いながらリズム運動になるものを五分でよいので行ってください。

大切なのは習慣化して毎日続ける事です。

又、バランスのとれた食生活が大事です。セロトニンの原料になるのはトリプトファンという必須アミノ酸です。大豆製品、レバー、乳製品、マグロ、バナナ、お茶などに含まれて居ますが、ビタミンB6が合成する際に不可欠で、にんにく、生姜、豚肉や青魚と一緒にとることが大切です。

目覚めは個人差がありますが、目を開けて脳が覚醒するまで一般的に一時間から二時間かかります。



顧問 医学博士 木村 俊雄 氏
満まん堂 佐々木



朝食抜きは、胃腸に覚醒の刺激が無いいため朝お通じも出にくくなり、体の目覚めも悪くします。

昼寝をする時は三十分以内で、本格的な睡眠にならないようにしましょう。

*セロトニンを鍛える効果的な方法

①ガム噛み

仕事の合間には出来ないときはガムを噛んでみましょう。5分程度のガム噛みでセロトニン神経の活性化が確認されています。集中力もつき、口臭も防止します。

②階段の上り下り

コツは無心になること、何も考えずに上り下りに集中する事が大切です。グルーミングによってストレスを解消する事も効果的です。

③ウォーキング

ウォーキングは最も手軽に出来る運動としておすすめです。

④水泳や水中歩き

水の中は浮力があるため骨や関節への負担が少なく、普段運動をしていない人や肥満の人にも最適なもの。

リズム運動になります。有酸素運動の一つで肥満、糖尿病の改善にも効果があります。水中を歩くだけでもある程度の効果は期待できます。

⑤ダンス

身体をひねる行為は日常生活の中では余りありません。この体幹をひねることがいいのです。ヨガもセロトニン活性に適しています。

⑥呼吸法

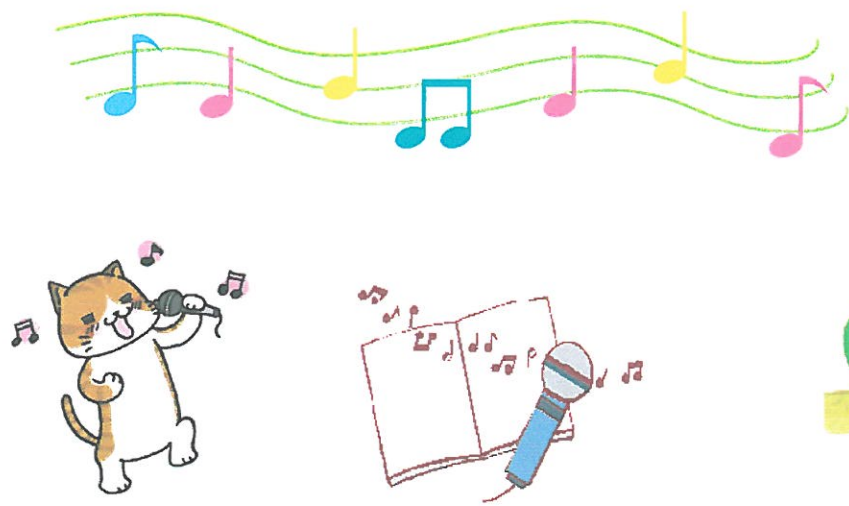
呼吸は何時でも何処でもできる手軽なリズム運動です。中でも腹式呼吸がよく、吐くとき腹筋を意識して吸う時の二倍くらいの時間をかけて、一分間に三回から四回呼吸するのが理想です。腹式呼吸のリズムが脳の自律神経を調整して気持ちを切り替えるため頭がすっきりします。又リズム運動につながりセロトニンの分泌が活発、同時にメラトニン合成ストレス緩和の効果、安眠をもたらします。取り込む酸素の量が多くのエネルギーを消費、ダイエット効果も他の運動と組み合わせる事で期待できます。

⑦カラオケ

歌もセロトニン神経を活性化させます。腹筋を利用してお腹から絞り出すように声を出す事がポイントです。

次号へ続く

視線は5mほど前方へ



達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

初盆なんです

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

「今年、初盆なんです。」お盆参りの最中にあるお宅で言われてドキリとした。

はて？こちらのお宅で新仏（しんぼとけ）初盆を迎える仏様の事）さんはおられなかったハズだが・・・お葬式をした覚えもないし。訝っている、こう家人に告げられる。「愛犬の初盆なんです。」

あっ！そういえば・・・いつも愛らしく尻尾をふりながら、玄関で迎えてくれた小型犬が居なかった。

前回お参りに伺った時に、体調を壊してぐったりと横たわっていたのだが、今年の春に亡くなったとの事。寂しげに愛犬の思い出を語る家人の目には、うつすら涙が滲んでいた。

有名なイギリスの諺がある。「子供が生まれたら犬を飼いなさい。子供が赤ん坊の時、子供の良き守り手となるでしょう。子供が幼年期の時、子供の良き遊び相手となるでしょう。子供が少年期の時、子供の良き理解者となるでしょう。そして子供が青年になった時、自らの死をもつて子供に命の尊さを教えるでしょう。」人と犬との付き合いは長い。そんな歴史を物語る諺である。

現在、ペット犬の死因トップ3は「癌、心臓病、腎臓病」なのだそう。

また肥満による糖尿病や痴呆まで診断される事もあるという。飽食や長寿に蝕まれているのは人だけではないようだ。

昔、あるマンガでこんな問いがあったのを思い出す。

「飼い犬と野良犬・・・幸せなのはどっち？」「答えは犬に聞かなきゃわからない。」

お盆には祖先が帰ってくると云う。人が迷わずに帰ってくるのだ。

帰巢本能の優秀な犬が帰ってこれないハズはなからう。きつと祖先のお供をして、家族の元へ帰ってきた事だろうと、初盆を迎えるワンちゃんの冥福を祈った。

合 掌



商品紹介

おなか いきいき健康法 ベーシックセット

「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りましょう。

A セット

税込価格
12,600円
送料：無料



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・健康元満たっぷり
元祖元素
がん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
元祖元素
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) 定期的ですので、継続的に飲むことができます。
2) 6ヶ月継続購入すると自動的に2,000円獲得。
3) 健康に関する様々な情報がお手元に届きます。

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「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

きれいな血液になった

福岡県 朋子様 60代

先日血液観察をして頂きました。当時、自分はいたって健康だから、きっと血液もきれいだと思って意気揚々として、血液の検査をしていただきました。ところが、思った以上に血液が汚く、ドロドロしていた事に非常にショックを受けたのです。こういう血液の状態長く続くと病気に移行するのですよと言われダブルショックでした。それから、いうまでもなく満まん」堂の健康食品を真面目に飲むことにしたのです。およそ2ヶ月経った頃、また血液観察の機会がありましたので、検査をして頂きました。今度こそは丈夫だろうと思いました。予想通りきれいな血液でした。先生から頑張りましたねとお褒めの言葉を頂いた時には本当に嬉しかったです。健康は日々の積み重ねだとつくづく思います。これからも今の状態が保てるように満まん堂の商品を飲み続けます。



ちょっと具合の悪い時、試してみよう!

*二日酔いのムカムカ対策

●レンコン

二日酔いは大変つらいものです。飲み過ぎた自分が悪いに決まっていますが、できるだけ早く治したいのは人情です。

こんな時レンコンを使うのも効果的です生のレンコンを知り下ろして、それを木綿袋で絞り、搾り汁を盃に1~2杯飲むと気分がすっきりします。飲んでる最中に気分が悪くなった時即効性があります。



●柿

酒を飲んで帰ったら柿をむいてそっと出してくれる奥さんであればいいことなします。柿に含まれるタンニン物質がアルコールによる交換神経の昂りを抑えてくれますし、少なくなった血糖の補給もしてくれますから、悪酔い、二日酔いを防ぐからです。生柿がなければ干し柿でもいいです。また同じ理由で梨やブドウを食べてもよく、蜂蜜も良いものです。



お知らせ

- 元気満まん堂ベーシックセットお買い上げの方は送料はすべて無料です。
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、粗品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

9月13にちから一週間ドイツに健康食品の市場開拓、そして馬場馬術の勉強に行ってまいります。東京オリンピックを目指して新しいことへの挑戦。自分自信の枠を取っ払って、もっともっと様々な勉強をしてきますね。応援して頂いている皆様、心より感謝申し上げます!ありがとうございます。

あなたの健康応援団

元気満まん堂

manman

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/>