

No.184

腸内快覧板

11

2015年
NOV.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ミネラルと健康な生命
植物ミネラル

元氣満まん堂 箕浦将昭

秋も深まり、彩り豊かな山々が目に入ります。会員の皆様もご健勝のことと思います。

いつも元氣満まん堂の商品をご愛用下さりありがとうございます。

先々月号で熱中症とミネラルについて述べました。その時は特に水分とナトリウム（塩分）電解質を話題にしました。今回は、健康な生命を司るミネラルや微

量元素を安全に摂取することの出来る植物ミネラルについて述べます。

私たちの身体は、酸素、炭素、水素、窒素の主要4元素の他、カルシウム、ナトリウムなどの中間元素で全体の九十九・九八%を占めており、残りの〇・〇二%の微量元素が酵素やホルモンの生産に重要な役割を果たしている事がわかってきました。

この〇・〇二%の微量元素が身体の土台となっているとは、にわかには信じ難いかも知れませんが、二十一世紀はミネラルの世紀とも言われています。

世に、土壌汚染がもたらした産物ということになれば、皮肉なことではあります。

★良いミネラルの条件をもつアルファルファ

動物は、植物連鎖を通して土壌からミネラルを摂取しています。植物から摂取されるミネラルは六十種類以上におよび、吸収率も良く、同化作用にも優れ、且つ安全という「良いミネラルの条件」を兼ね備えています。

地球上に存在する物の中

で、極めて質の高いミネラルなのです。アルファルファに含まれる質の高いミネラルは、多くの微量元素を含んでいるので、組織細胞を活性化し免疫力を高め、人間が本来持っている「自然治癒能力」の回復に寄与します。

良質でバランス良く取られた植物ミネラル群によつて、組織や細胞が活性化されて、各種の栄養の分解吸収に必要な酵素や、代謝に必要なホルモン等が生産され、有効に働きます。

自然界とは本来そのように設計されているのです。おびただしい数の医薬品も、人類の歴史からするとたかだか二千年の期間に過ぎません。動物は何千万年もの間、あらゆる病気を植物に頼ってきました。

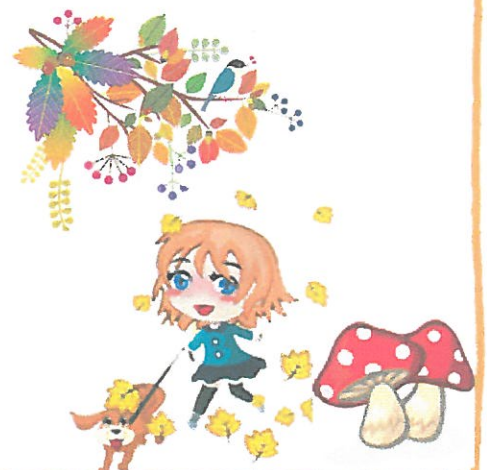
★血液浄化する元祖元素

病気とは基本的に細胞レベルから始まると考えられています。細胞に上質の栄養素を運び、有害物質や老廃物を排出できれば、健康的な組織を作り出すと考えられます。

私達の身体を構成する六十兆個にも及ぶ細胞のすべては、健康な血液の流れによつて運ばれて来る物質に頼っています。アトピーや頭痛、関節炎や血管系の病気、そして、疲労などの症状の多くは、この血流に問題があると考えられています。生命の原点であるミネラルを安全にバランスよく含む元祖元素。元祖元素は、血液を浄化するミネラル微量元素を含みます。

ご家族皆様の健康の基礎サブリとしてご愛用ください。

朝夕と冷え込みが激しくなります。風邪などひかれませんかようご自愛ください。



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

セロトニンを鍛える効果的な方法として先月号で七つ

- ①ガム噛み
 - ②階段の上り下り
 - ③ウォーキング
 - ④水泳や水中歩き
 - ⑤ダンス
 - ⑥呼吸法
 - ⑦カラオケ
- を列挙しましたが、今月号はその続きを挙げたいと思います。

⑧ペット

愛情に愛情でこたえてくれる姿に飼主は心癒されグルーミング効果が発揮されます。

⑨銭湯

自宅に風呂があっても銭湯に行き人と人が触れ合うこともグルーミング効果が発揮されます。歩いて銭湯まで行ったりする事で認知症の予防にも繋がります。風呂の温度は三十七度から四十度ぬるめのお湯が理想で熱いお湯につかるときは就寝三時間以上前にはいるはいるようにしましょう。



満まん堂学術顧問 佐々木俊雄氏



⑩アロマセラピー

アロマは直接セロトニン神経を活性化するという証拠はありませんが、植物の精油によってストレスを解消し落ち込んだ気分を明るくしたり、興奮を鎮めたりする作用が知られています。リラクゼーションCDなど眠りを誘う音楽もリラクセスに繋がります。

⑪ノンカフェインの飲み物

カフェインは覚醒作用で目が冁えてしまうし、メラトニンを壊してしまうので夜はノンカフェインの飲み物を飲むようにしましょう。

⑫直接明るさを調整

アイキャップなどで目から入ってくる光をさえぎって明るさを調整するのも一つの手段です。

⑬日記をつける

ストレスを言語化して書き出すことによって自分の心の状態が客観的に見えてきます。人間の脳は不思議なもので必ず起承転結をつけたがる、だから最後に行動目標というものを非常に冷静に作り出している。ストレスが暴走するのを

とめる事が出来、不快な気分が抑えられます。客観的に自分を見る作業は心の暴走を静めるための方法です。自分に語りかける事で解決を導く事ができるのです。

⑭涙を流す

悲しい時、辛い時、感動した時に流す【情道の涙】です。【感動の涙】【共感の涙】でもあります。この共感力による【情動の涙】こそが、ストレスを解消する鍵となります。脳をストレス状態からリラクセス状態にスイッチを切り替えたように切り替えてしまうのです。

⑮笑うこと

笑いも又体に良い効果を発揮します。腹筋が鍛えられ、無意識に腹式呼吸をしています。セロトニン分泌を促しストレスを発散させてくれるのです。

ストレスの原因として一番多いのは人間関係の悩みでしょう。

人は互いに共感する事によってお互いに癒しを与えながら生きている。共感こそが脳と体を元気にする行為なのです。



第四章のまとめ

*セロトニン活性の4大ルール
時間は5分以上30分以内
疲れるまでやりすぎると逆効果
難し過ぎないものを集中して行う
最低3ヶ月は継続する。

*セロトニン神経を活性化

リズム運動の代表的なものとして、ウォーキング、ジョギング、自転車こぎ、水泳、ヨガ、フラダンスや盆踊りのほか、呼吸法などがある。

*現代の不眠は生活習慣病

昼夜逆転の生活を改め、体を動かすと同時に、パソコンや携帯電話との付き合い方を見直そう。

*自分の気持ちを書き出す

【情動の涙】を流す事も、脳ストレスの解消に役立つ。

達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

愛嬌

あいきよう

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

老人ホームの敬老祝賀会に来賓としてご招待頂いた。その老人ホームにお住いのお年寄りで、百歳や白寿(99才)、米寿(88才)を迎える方々を表彰するセレモニーを行うという。

表彰が終わった後に表彰された方々を代表して、米寿を迎えた女性がお礼の言葉をのべられた。その時の事である。

米寿を迎えた女性の横にはホームの女性職員さんがついており、お礼の言葉を一生懸命耳打ちしていた。ところがその女性は耳が少し遠いらしく「はあ？」と耳打ちされた言葉が聞き取れない。

困った女性職員さん、大きな声で耳打ちしはじめた。なんとか聞き取れた言葉をマイクにむかつて声に出して「はあ？」を連発しながらも、どうにかお礼の言葉を終えた。その様子がなんとも愛嬌があり、まるで落語のご隠居が与太郎さんに挨拶を教えているようで微笑ましかった。

そのお礼の言葉の最後である。米寿の女性がこう結んだのである。

「ごめんなさいね。上手にできなくて・・・えへ(笑)」
女性職員さんの耳打ちではない。本人のアドリブであり、自然と発せられた言葉だった。もちろん会場は拍手と笑いであふれかえった。

愛嬌という言葉は憎めない表情やしぐさ、人に好かれるような言葉や振る舞いを指す。しかし元来は愛敬(あいぎよう)という言葉が語源の仏教用語なのである。意味は慈しみ敬う事を愛敬と表現していた。

室町時代以降にその音が清音で読まれて、今日のような意味に変化したそう。

自分の言葉を聞いてくれた人に慈しみや敬う気持ちがあるからこそ、米寿の女性は愛嬌にあふれた言葉が最後に出たのだと思う。

「年寄笑うな、いづれ行く道」・・・
願わくば愛嬌を忘れずに年を重ねたいものである。

若僧住職、合掌。



商品紹介

おなかいいきいき健康法 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。

アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品

納豆菌加工食品

A セット

税込価格
12,600円
送料:無料



ミネラル・ビタミンたっぷり
元祖元素
がん そ げん そ



スーパー・乳酸菌
元気
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

ニキビ顔がきれいになった

20代の娘の事です。数年前から顔にぶつぶつができ始め、皮膚科にしばらくかかっていたのですが、一向に治らず、本人も悩み困っていました。ニキビの様なもので赤く腫れた感じでした。友人にこのことを話すと、食べ物からきていることが多いので食事療法と自分が今飲んでいる元祖元素がいいというので、早速試してみる事にしました。甘いもの、脂分の多い物、外食、インスタントものなどを避けて野菜を多くとる事、それに付け加えてサブリを摂るように、そうすれば早く改善されるとの事でした。3ヶ月立った頃でしょうか、赤みがとれはじめ、皮膚の状態が次第に良くなっていったのです。友人に感謝です。現在は娘も私もともに愛用者となっています。



悩んでいたニキビ顔から解放された喜びは何とも言えないくらい嬉しい！母に感謝です。大阪市 霧子様



ちょっと具合の悪い時に試してみよう！

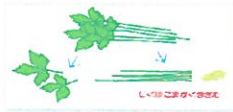
*不眠症のイライラ対策

●不眠症には玉ねぎを刻んで枕元に置く世界中で広く行われている方法です。生の玉ねぎまたは長ネギを刻んで枕元に置くだけという簡単なものですが、不思議とよく眠れます。玉ねぎの揮発成分が精神を安定させてくれるのでしょう。



●不眠症には三つ葉の常食を

三つ葉には神経鎮静する作用があります。神経を使う仕事の人や、試験勉強中の学生などは三つ葉を茹めて食べる様にするといいでしょう。特に疲れているのに神経が高ぶって眠れないという症状にぴったりです。なお、三つ葉は麺類の薬味にしたり、澄まし汁に浮かべたりして食べる事が多いようですが、お浸しや和え物などにした方が一度に沢山食べる事が出来て、より効果的です。



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

最近犬を飼いました～！子供達にせがまれて、ようやく重い腰を上げたのですが、良く考えてみると、私欲しかったんだ～！と実感！小さいころから憧れていた室内犬。子供のお陰で、自分が小さいころ諦めていた夢が叶いました！（喜）

あなたの健康応援団

元気満まん堂

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/>