

No.177

腸内快覧板

4

2015年
Apr.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腸内快覧板に育せる思い
元氣満まん堂の原点

元氣満まん堂 箕浦将昭

桜の便りが次々と聞かれる今日この頃ですが、会員の皆様におかれましては益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。

いつも元氣満まん堂の商品をご愛用下さり誠にありがとうございます。

腸内快覧板もお陰さまで百七十七号を数えるまでになりました。ありがたいことです。

この辺で今一度、元氣満

まん堂の原点に触れてみたいと思います。

私たちが健康食品の生産に取り組んだ動機は、「食材の質は土にあります。から始まっておりま

元氣を支える活力の元は食にあります。その食材も安全で美味しい野菜は土作りにあるということ、土作りに取り組む農家に学んだからです。

農薬を使わずして育つ土の条件を知るにつけ、そこには自然の神秘が繰り広げられていました。

その土の条件は、まず作物の育つ土の元素構成が、生命の営みに適しているミネラルバランスである事。

二つ目に有機物が適度に含まれている事。

三つ目に水分が適度であり、有機物を分解する微生物が活躍している事。

さらに驚いたことは、それを生産する農家の人の愛情が作物の元氣度に影響している事です。

それらの条件を全て整えた苦勞の結果、初めて無農薬の野菜やお米が生産されている事に、感銘を受けたことを今でも忘れることが出来ず、縁を頂いたのは、医薬品の方で取引を頂いていた安藤孫衛先

生でした。それをきっかけに日本総合医学会に参加することができ、今日があります。

病気に悩む多くの患者さんを見るにつけ、薬での解決思想には限界と問題点を感じ、病気の予防と回復は、人体にとってバランスの取れたミネラルや微量元素だと気付き、健康食品の開発に取り組み始めて、はや四十年近くたちます。それがアルファアルファを製品化した動機でした。次に微生物の働きに注目し、後に目黒研究所との共同開発により納豆菌、乳酸菌の製品化へとつながりました。

もうひとつ残された問題は愛情掛けて育てるプロセスです。これはストレスが多く過労な状態なのか、笑いがあり、朗らかに暮らしている状態なのか、食べ物を最後に分解している腸内細菌の仕事に大きく影響しているからです。

そのことから『愉快じゃないと元氣でいられない。元氣の元は胃腸から。元氣の元は感謝から。親とおなか命の根

っ』最近では、そういう思いに至っています。命の原点を考えるに父母無しに今の自分はありませんし、両親への感謝の気持ちがあるさと、健康の原点である様に思えてきました。

腸内細菌に良い仕事をしてもらうのに欠かせない、明るく、ニコニコと笑いのある生活は、どれだけ腸内細菌の生命力を支えているか計り知れません。

これらの思いから腸内快覧板に込められています。皆様の健康なご活躍をお祈りします。



長寿雑学

自分の健康は自分で守ろう

佐々木俊雄

昔は病気ではなく健康に暮らしていた人が、現在では「あなたは〇〇〇〇です」と治療を勧められる。いわば病気を医者が作る時代になってきました。何故でしょう。

専門家の集まりである学会が診断基準を大きく引き下げたからです。

今までは病気として扱われなかった検査数値の人も「病気です」と言うことになったのです。

人は弱いもの、医者から検査数値が高いから降下剤でこれ以下に押さえないなりませんといわれたら、そうですかと病気になった気持ちになり、総合的には自分の命を危険に曝していることに気付いておりません。



満まん堂学術顧問
佐々木俊雄氏



病気になったと言うことがストレスになり、さらに体調不良と薬の副作用によって、その副作用を抑える薬が処方され、薬漬けの生活に陥り、心身ともに病気になっている人が多いのではないのでしょうか。

医者の大半は治療法や薬剤の資料を自分自身で集めて検討し、確たる証拠を築き上げて治療方針を決めているわけではありません。学会の決めた診療指針に従って方針を立てています。

では学会はどのようにして診療指針を立てているのでしょうか。

大きな欠点を上げるならば現代医学が専門的に細分化されすぎ生命本体を総合的に見ていない点にあると思います。例えば心筋梗塞に

よる治療効果だけを見るとコレステロール値は低いほど危険度も低くなり220mg/dl以上になると急速に危険度が高まります。そこでこの数値以下に抑えようと診断基準が定められたようです。

しかし総合的に見た場合は免疫力の低下などによる感染症やNK細胞の弱体化によるがんの発症などの危険度は大きくなり、むしろ240mg/dl以上の人のほうが死亡率もがんになる危険度も低いのです。

「あなたは高脂血症です。降下剤で治療しましょう」と医者から言われた場合、心筋梗塞の危険を選ぶか、総合的な面から見た自立度（自分で人の助けを借りずにトイレや入浴、炊事などの軽作業がどれ位までできるか）や、がんの危険を避けるほうを選ぶか、その選択はあなた自身なのです。

自分の健康は自分で守っていただくための参考にして頂きたいと思います。

(悪玉コレステロール)

LDL コレステロール値

HDL コレステロール値

(善玉コレステロール)

LH 比=

LH 比

血管内の状態

1.5 以下

きれいで健康な状態

2.0 以上

コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる

2.5 以上

血栓ができています可能性もあり。心筋梗塞のリスクも!

悪玉コレステロールは動脈硬化を促進する悪い奴・というイメージがありますが、生体ホルモンでも長寿と関係が深いジヒドロエピアルドステロンと言う老化予防ホルモンや、免疫や炎症を制御するステロイドホルモン、また認知機能、骨代謝にも影響する男性ホルモン(テストステロン)の原料となっています。

近年、世界各地で食事療法や薬物でコレステロール値を下げ、虚血性心疾患がどの程度減るかを調べる研究が行われました。その結果、虚血性心疾患は減ったものの、自殺、がん、事故死が増え、死亡者総数が増えたと報告されています。

また、コレステロール値が低いと、うつ病の発症率が高まり、年齢とともにその傾向が強まるといわれます。

これらのことからコレステロール値はある程度のレベルを保つのが健康的で、低ければ低いほど良いと考えるのは、まちがいのといえるでしょう。



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

寄り添う

「結婚って、何でしょうかね……?」

再婚した兄の家を、訪ねた帰りだとか、この弟は、私に疑問を問いかけてきた。先妻は、よく気が付く人で、夫が戻ってくる時間には、風呂も食事もキッチンと準備されていた。しかし、この女性とは2年も続かず、今の奥さんとは、巧く行っているようだとか。この女性は、外したネクタイや脱いだ上着を、受け取ったまま夫のそばから離れず、夫の話を聞いて笑っているばかりだと、先妻の女性の方が、妻としては良いと思うのだけど……?

その人と、深い縁を結ぶとするなら、面と向かい合う事だろうか。子供と向き合っていない親、社員と向き合えない社長、夫婦で向き合えない。など、親しいほど、向き合う事の難しさを、考える……。

ただ、正面向き合うとは、『勝負』でもある。

相撲や柔道、ボクシングなど向き合った状態であり、常に優劣や、次の行動を求められる。

確かに、先妻は賢い妻だった。しかし、対面していたに過ぎない。そこに安らぎがあるだろうか? 非はないが、喜びが薄いのはあるまいか……。

再婚した相手は、ネクタイや上着を、受け取ったものの、夫のそばから、離れもせずに、夫が話してくれる事柄を愉快そうに、聞いて笑っている。

『寄り添って生きる』まさにこの事ではないだろうか……。

対面ではなく、横に添う形である。

車の運転席と助手席の関係である。横顔をちらっと見ながら、本音の心がさらけ出せる。高齢者の夫婦が、肩を寄せ合って、そっとおばあさんの背中に、おじいさんが手を置いて、歩いていく。『添い遂げる』という事なのだと思う。

横に添うとは、同じ方向を見る事でもある。深い縁を結べる姿だと信じる。

四国八十八か所のお遍路さんの 笠や杖には『同行二人』と書いてある。同じ方向に弘法大師と道連れという意味で、寄り添いなのである。



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。

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・微量元素たっぷり
元祖元素
がん そ けん そ



納豆菌加工食品

スーパー乳酸菌
元氣
なうとそな



A セット

税込価格
12,600円
送料:無料



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

便秘、生理痛、冷え症が改善、
肌もきれいになった！

女性に多いと言われている便秘や生理痛、冷え症で悩まされていました。便秘と言えばひどくて一週間くらいは便通がなくて、堪らなくなって最後には薬に頼っていました。そんな時知人から「凄くいいものがあるよ」と聞いたのがAセットを飲むきっかけになりました。一日24粒のグリーンの錠剤と白い錠剤9粒を毎日欠かさず飲んだところ、最初は効果がないのではと疑っていましたが、とにかく続けることが大事と思って、飲み続けました。すると今までの苦しみが嘘のようになり、スッキリと出てくるではありませんか。便秘が治ると共に生理痛や肌もきれいになっていくのが分かりました。こんな嬉しいことはありません。薬に頼らなく良かったと思いました。知人に感謝しています。



長生きのためのアンチエイジング法

長寿の最大の秘訣

①楽しくもっと生きたいと思う事！

現在、医療技術の進歩によって、平均余命は大きく延び、高齢化社会を迎えています。数字と統計の上では確かに長生きになってはいるのですが、その生活の質というものに着目したときには、はっきりと

「長生きして良かった」といえる例と、「長生きしても…」という例が見えてきています。

そもそも長生きを願うというのも日々の生活が楽しければこそです。

現在の生活が辛く苦しいのに、その生活をずっと続けていたいという気持ちはそうそう湧いてきません。すなわち、長寿の最大の秘訣は「もっと長く生きたいと思える生活」をすることにあります。笑っても、泣いても変わらぬことはたくさんありますが、どうせなら笑って毎日過ごしましょう。



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

先日、つくし、ふきのとうを見つけました！もう春ですね。まだまだ寒いと思ってはいても、太陽はすっかり春の日差し。今から先、暖かくなってくるにつれ、寒暖の差がひどくなってしまうかもしれませんが、皆さん体を冷やさないように気をつけてくださいね！

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/>