

No.187

腸内快覧板

2

2016年
FEB.

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

大きな便りは
命のメッセージ

元氣満まん堂 箕浦将昭

例年になく暖かい今日この頃ですが、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

いつも元氣満まん堂の商品をご愛飲頂き心よりお礼申し上げます。

あっという間に正月も終わりましたが、休み中のご馳走から体調の変化を覚えておられる方もいらっしゃるのでは無いでしょうか。一日も早く快便を取り戻す

ことが大切です。

ところで、快便といっても人それぞれかも知れません。元氣満まん堂が提唱する快便を年の初めに確認しておきましょう。

① 一気に排泄されて太くて長〜く残便感のない事

② 悪臭でなく、甘酸っぱい感じの匂いがあり、黄金色した便

③ 程よい硬さで、『快感』を覚えるようなスムーズな排便

いかがでしょうか？正月休暇で食べ過ぎ、栄養過剰になり、クサイ『悪臭便』になっていませんか？

悪臭便は病気の元

悪臭便が出る時は体内で有害物が発生している証拠です。ガンや生活習慣病の患者の共通点は『便通異常（便秘）』とクサイ『悪臭便』です。

クサイ『悪臭便』は腸内悪玉菌が優勢な状態にあるので免疫力は低下し、風邪やインフルエンザにもかかり易く、発病したら回復に手間取ります。できるだけ早く善玉菌を優勢な状態にするにより免疫力は高まり、クサイ『悪臭便』が

出なくなります。

『元氣満まん堂Aセット』は便秘薬ではなく、腸のビフィズス菌や乳酸菌を増殖させるための『補助的な食品』です。

体の毒素を溜めておけば、病気になるのは当然の結果です。病気にならないためには、体の毒素を毎日排泄すると共に腸内毒素の発生を防ぐことが重要です。

私も元氣満まん堂はなかなか生き生きと働き、一気に排泄されて太くて、長〜く『快感』を覚えるようなスムーズな排便、ほればほれする様なウンコが、健康長寿の基本と捉え、腸内環境の改善に役立つ満まん堂製品をお届けいたしております。

理想のウンチは玄米食

又、腸内環境の改善のサプリメントも日頃の食べ物により、大きく力の出し方が変わります。理想に聞けるかもしれないが、何といつても食生活の基本に玄米を食しておられる方が、元氣満まん堂をご利用なさるとすっきりとした大便の快感を得る、と間違いないのです。

食事療法の基本は玄米と

2月



菜食です。玄米の小さな胚芽部分には、脚気を防ぐビタミン類、灰分（ミネラル）など必須栄養素がぎっしり詰まっています。

玄米から胚芽を除いて白米にすると、タンパク質は79%に脂肪は35%、繊維質は28%、灰分は42%に栄養が削がれてしまいます。栄養学のマルゼン・ブルナンが、「栄養とは伸びる力である」と言っています。玄米こそ発芽する力を内に秘めた生命力の源です。

玄米が食べられない方は胚芽米、や発酵発芽玄米を活用するのも良いですね。

ものが毎日正常に出ることに有難さを噛み締めるとともに、大きな便り、小さな便りに私たちの命のメッセージが一杯です。

この便りと正面から向かい合い、食べるものに感謝の念を深めたいものです。

寒さも厳しい折、お体にお気をつけてご活躍ください。

長寿雑学

疲れしない身体をつくる免疫力

安保 徹著
三笠書房

第四章 疲れしない体をつくる「熟睡法」

疲れという警告を無視しないようにしましょう。睡眠不足は必ず先々の健康に潜在的なダメージを与えます。

交感神経優位の生き方で不眠に陥っている人、活動し過ぎた為に交感神経優位が続いているタイプ。副交感神経優位の生き方で日中の活動が少なすぎのため夜眠くならないタイプ。これら両タイプとも低体温になる傾向があるので起きてもすぐに活動のエンジンが掛かりません。体の自然な働き、リズムを見失ってしまつたことに原因があります。

良い睡眠をするためには

- ① 太陽と共に生活する事を心掛ければ自然にリズムが戻ります。
- ② 寝酒は眠りを浅くします。
- ③ 入浴は湯船にしっかりと浸かり体温を上げ、汗をかいたほうが良いです。
- ④ 入浴前に発汗に供えて十分な量の水を飲みます。水温は体温プラス4度が良い、全身浴なら10



満堂学術顧問 佐々木俊雄氏



分程度、半身浴なら40分程度が目安。

最初に出てくる汗は体の中の余分な水分でサラサラしています。なお体を温め続けると皮脂腺が活性化して油を含んだ汗が出始めます。

この汗には体の中の様々な化学物質や活性酸素などの毒素が含まれています。この段階まで汗をかくことです。

⑤ 最低午前零時には床に就く。枕は低く、布団は薄いものが良く仰向け寝が良い。寝室は真つ暗にしたほうが良い。カーテンはレースがお勧め。

五十肩は寝るときの姿勢とかかわりが深く、横向きの姿勢で寝ることが原因、肩が圧迫されて血流障害が起き組織破壊が起きてしまうからです。

いびきは体の危険信号、交感神経が優位になりすぎて呼吸が妨げられ酸素不足になる口呼吸の人に生じます。より多くの酸素を吸おうとしている人や、副交感神経優位が続きます。鼻が詰まっている場合が多いです。

第五章 週末で「免役体質に換わる法」

今までと違う習慣を無理に実行すること自体がストレスになり、疲れやすい体質を助長しかねません。体の声を聞きながら少しずつ軌道修正をして、気楽にはじめるのが調度良いのです。好きでやっていることが本当にストレス解消になっているのかどうか一度チェックして見ることも意外に重要です。

寝溜めはベストの策ではないけれども、改善の策として病気に進ませない為のストッパーの役割を果たしています。ただその状態のまま40代50代を迎えると必ず病気になるます。普段からストレスもなく、楽過ぎる生活をしている人が寝溜めをすると、疲れやすさを助長するだけです。

笑いは副交感神経を優位にします。βエンドルフィンが分泌され気分も良くなります。笑うと免疫細胞が活性化されます。大笑いの効用は体温が上がリエネルギー代謝が滞りなく行えるようになり、笑いによる全身の筋肉運動で熱が発生し、血流によって体を巡り体温が上がります。

体温が上がると体内の化学反応や酵素の働きがよい状態になり、エネルギーの吸収や細胞の入れ代わりなどの反応もスムーズにな

り、疲れも取れやすくなります。

食事也非常に大切です。ナトリウムは副交感神経優位になりがちな人や楽な環境に在る者には必要で、交感神経を刺激し血圧が上がります。副交感神経を刺激して免疫力を高めるものはマグネシウム、カルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含んだもの、他には食物繊維、発酵食品、苦味や酸味など「嫌な物反射」を起こす食品です。

玄米食は副交感神経を強力に刺激して体の排泄能力を高めるため、少しぐらいの農薬なら排出されてしまうので、農薬など気にしなくて良いでしょう。人間が生きていくのに必要な栄養素のほとんどをカバーしています。

次号へつづく



達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

丙申のはじまりに

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

丙申（ひのえさる）平成28年がはじまった。

申年には申赤（さるあか）という伝説があるのをご存知だろうか。何でも申年に赤い下着を身に着けると、災いや病が去り、健康に過ごせるとか。災いが去ると申（さる）をかけて、昔から魔除けの意味がある赤を身に着けたのだろう。



申年によく説かれるのが「三猿の教え」いわゆる「見ざる、聞かざる、言わざる」である。この三猿という戒めは世界中にあり、その起源は未だ定かではない。

中国や朝鮮半島、アメリカやヨーロッパ、そしてインドや古代エジプトにも存在する戒めとされる。またインドのマハトマ・ガンディーは、常に三匹の猿の像を身につけ「悪を見るな、悪を聞くな、悪を言わない」と説いたそう。

仏典にも猿にまつわる法話がある。昔、猿を飼う人が風変わりな猿小屋を建てた。六角形の猿小屋で六方にそれぞれ窓が開けてある。

そこへいたずら好きの小僧が、六つの窓の前に猿の好物をならべて置いた。元よりいたずらが目的で、猿の手足の届かぬ所に置いたのである。

動物の悲しさ、自分の手足の届かぬという事に気がつかず、猿はどうかしてその好物を取ろうと、六方の窓をグルグル回って大変に慌てた。しかしどうしても取る事ができない。ついに猿は疲れ切って死んでしまったという話。

この法話の六つの窓とは、般若心経に説かれる眼・耳・鼻・舌・身・意を表しているという。それぞれの窓から入ってくる誘惑は多い。しかしその分限を知り、偏りのない心で善悪を判断できれば、心の猿は見ざる、言わざる、聞かざるとなるだろう。本年も皆様の猿（円…えん）満な日々を祈りつつ。

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・栄養たっぷり
元祖元素
がん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー・納豆菌・特許
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

あんなに痒かったアトピーが劇変！

東京都 辰雄様

小さいころからアトピー性皮膚炎は若干ありました。気にするほどでもなく、普通の生活が送れていましたが、ところが大人になってアトピーがひどくなり病院へ行ってもなかなか完治せず、毎日辛い日々を送っていました。ある日、何気なく書籍を見ていると、アトピーは腸内環境が悪化すると、症状がひどくなるという文字が目にとまりました。

それで腸内環境を良くするにはどうしたらいいのだろうかと思案していた時に、テレビ放送で腸内環境の事を放映してたので、食い入るように見ました。腸内善玉菌を増やそうということでした。食事で頑張ろうと思ったのですが、なかなか完璧に実行できなくて諦めかけていた時に友人からAセットを薦められました。半年続けたでしょうか、病院の薬も効いたのかもしれませんが、現在では殆ど痒みもなく症状が劇変しました。本当に感謝です。



試してみよう！

●目に異物が入ったら

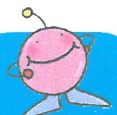
目にゴミが入ってもこすらないことが大切です。静かに目を閉じて涙で洗い流すようにします。まばたきするか、目頭を押さえてやると、涙が出やすくなります。

それでもゴミが取れないようでしたら、洗面器にきれいな水を張り、そこに顔をつけて目をパチパチさせます。2%のホウ酸水が（ぬるま湯）が理想です。または、脱脂綿かカーゼを唾液で湿らせて、直接眼球から拭き取ります。下側なら自分でできます。上側はやや難しいので他人にやってもらおうといいでしょう。

●耳に異物が入ったら

小さな昆虫などが耳の中に飛び込んでくる場合があります。鼓膜の近くですから、大きな音がしますが、下手に抑えたり、ほじったりしてはいけません。耳を太陽や、電灯の方向へ向けるか、懐中電灯で光をあてて虫を誘い出してやりましょう。他人に、タバコの煙を吹き込んでもらっても効果があります。

また食用油を数滴たらして殺し、そのあとにぬるま湯に耳をつければ虫は浮かんできます。豆やボタンなどが入った場合は入った方の耳を机などにつけて逆の頭部を軽くたたいてやりましょう。それでも駄目ならピンセットなどで無理やりに取り出そうとしないで耳鼻科でみてもらいましょう。



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

今年に入って急に寒くなってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？米の山峠にある乗馬クラブではようやくブユや刺しハエがいなくなり、お馬さんたちは喜んでいます。ちなみに、馬は寒さに強く、冬が大好きなんですよ。

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/>