



感謝の心が人を育て、感謝の心が自分を磨く



健康と繁栄をもたらす種をお届けします ㈱健将ライフ 福岡市東区松香台1-2-1



小さな幸せみつけた



(株) 健将ライフ 福岡市東区松香台1丁目2番1号 電話 092-674-4788 平成30年7月発行

いい言葉は、いい人生をつくる

齊藤茂太 成美堂出版



第四章 私を明るくした「成功暗示」の言葉

一あなたはもっと強運になれる

今何がないかより、今何があるかで発想しよう

最も欲望の少ない者が最も豊かな者である。一ローマの喜劇作家プブリウス

最近、私の病院を訪れる患者さん中に「欲しいものは絶対に手に入る」と信じ込んでおり、手に入らないと「相手が悪い」「社会が悪い」と攻撃するケースが増えている。社会問題の一つにもなっているドメスティック・バイオレンスの原因も、多くは欲求をコントロールできないイライラの爆発である。

人生はできるだけ思い通りにいかないほうがいい。私はむしろそう思っている。思い通りにいかないからこそ、他の方法はないかと工夫をこらすのだし、その場は思いとどまる抑制の訓練もできる。工夫や抑制の結果、望みをかなえる好機に出会い、一気に願望が実現するその嬉しさと言ったら・・・。

我々の子供時代は、いくら欲しがったところで、モノがなかった。だから、手元にあるものに自分なりに手を加えたり、想像力を羽ばたかせて遊んだものだ。笹舟を作って川に流して競争したり、川原で石投げをして遊んだりした。女の子は笹の芽を編んで食器にし、アカマンマの花を摘んで赤飯に見立てて遊ぶなど、今考えるとなんとゆかしい遊び方だったろう。いまのように、ハンカチが洗える本物そっくりの電気製品でままごとをしたり、ラジコンの船で遊ぶのもいい。そこには心を自由に羽ばたかせる余地がないのが残念だ。

アメリカのライト兄弟が飛行機を発明するよりも早く、物体が浮遊する原理を発見したのが日本人であることは案外知られていない。

飛べるのは羽ばたくのではない。翼で空気抵抗を作り、その抵抗力によって浮き上げるのだ。この浮遊原理を見出したのは、二宮忠八という明治の日本人だ。

この原理に基づいて浮遊させた物体に動力をつければ飛行機が出来る。実際に二宮忠八が模型飛行機を飛ばして見せたのは一八九一年のことであり、一九〇三年のライト兄弟の人類初の飛行機実験より一二年も前のことだった。



忠八が浮遊原理のヒントを得たのは、川原で平たい石を投げ、川面をピョンピョンと跳ねる様に飛ばせる飛び石の遊びからだだったという。羽の無いものがなぜ、宮中に浮かぶのか。こうした素朴な疑問を持ち、石の投げ方を注意深く観察した結果、忠八は発見に行き着いたのだ。

自然療法が体を変える

東城百合子著



●細胞が活発になれば、病気は治る

私達人間の体は60兆の細胞から成り立っています。そして、この細胞が開いた時に栄養を貰い、閉じる時に利便廃物を出します。こうした開閉運動が内臓を動かし、新陳代謝を行っているから、健康に生きることが出来るのです。

細胞は働きが鈍くなると、毒素も排出できなければ、栄養補給もできなくなります。こうした状態が、病気なのです。細胞に活力を与えるのは食べ物です。食べ物の持つ栄養を体全体に運ぶのは血液ですが、血液が汚れているような食べ方をすれば、血液は働けなくなります。

血液が健康できれいな時は、血球は丸くしっかりとしています。ところが、酸性過多になると核が溶けてしまい、血球の型が崩れてしまうのです。例えば、砂糖は極酸性物質なので多く食べると血球が崩れてしまいます。病人の血液は殆どが酸性で、酸素の運搬や栄養の運搬が出来ない状態になっています。ガンになると更に血球の形が崩れドロツとしています。

つまり、病気は血液のよどみがひどい人ほど、悪性で治りにくいという事です。血液は常に新生、再生され変化するので、汚れた血液でも食べ物を正せば、正常な血液に変化し全身の細部も健康で活発になります。

夏の冷え性・生活習慣から本格的な冷え性に

夏になると下痢になる、お腹をこわすという人がいます。エアコンの効きすぎた寒い職場で過ごす、ジュースやアイスクリーム、ビールなどで体が冷える環境が多くなり、下痢や軟便を招いています。夏の冷えによる下痢の原因と防ぐ知恵をご紹介します。夏バテや細菌性食中毒にも留意して、元気に乗り切りましょう。



男性や子供にも冷え性が増えている

毎年夏になると、体調がよくない、下痢になる、食欲がないなど感じる人は、「冷え性」かもしれません。冷え性は女性に多い症状として知られていますが、最近は夏に、男性や子供にまで冷え性が増えています。

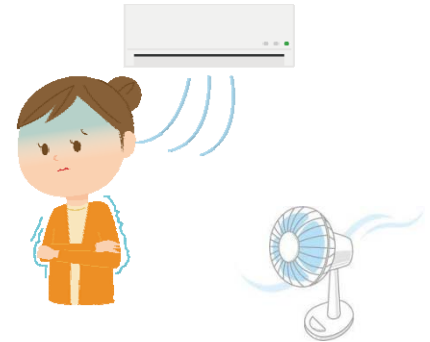
冷え性の症状は手足の冷えですが、それだけでなく、鼻水やのどの痛み、頭痛といった風邪に似た症状から、全身のだるさや疲れやすさ、食欲不振や下痢などの消化器障害、イライラ感、肩こり、腰痛、肌荒れ、生理不順など、人によってさまざまな症状がみられます。

こうした夏の冷え性はどこから起こるの？

夏の冷え性の引き金となるのが、エアコンによる冷房病です。エアコンのきいた部屋にいと、「ちょっと肌寒い」と感じる場合があります。そうした状態を長時間、あるいは毎日のようにつづけていると、体は大きなストレスを受けます。エアコンの上手な使い方を工夫しましょう。

冷房病・冷え性の対策は

- ①エアコンの設定温度は25～28℃が目安で、寒さを感じないレベル。
- ②エアコンのきいた部屋と外気との温度差は3～4℃が理想的。
- ③エアコンの風には直接当たらない。
- ④腹巻や厚手の靴下など、服装で自衛する。
- ⑤エアコンの効いた場所は温かい食べ物・飲み物。
- ⑥適度に体を動かし、血流の改善をする。
- ⑦シャワーより低めの温湯で入浴。
- ⑧ストレスをためないようにする。



腸内環境を強化する

下痢になる、下痢になりやすい人は校内環境が非常に悪化しています。そのため腸内での活動が正常に働かなくなり、水分調整も上手くいかず下痢になりやすいのです。まずは腸内環境をしっかり整えましょう。下痢の改善は一段と早くなります。腸内環境を整えるサプリメントがありますので上手に賢く利用しましょう。



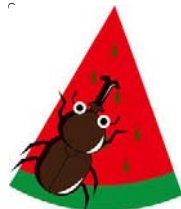
旬の野菜をもっと食べよう!・・・スイカ(西瓜)

●高血圧を改善する西から渡来したスイカ

スイカはアフリカ・カラハリ砂漠原産のウリ科の植物。エジプトで栽培し、種子を食用にしていたとされます。中国人が西の方から渡来した「瓜」という意味で名付け、「西瓜」となりました。夏の暑気払いと夏バテ防止に食べられていました。その他薬効の書物に渴きを止め、暑を消し、酒を解し、能く小水を利すと紹介されています。スイカに含有する、尿を作る成分のシトリン(アミノ酸)やカリウムが強力な利尿効果を発揮し、むくみ、高血圧、心臓病、腎臓病に奏功するのです。

スイカは、体を冷やす陰性食品、解熱作用があり、利尿と解熱が必要な膀胱炎によく効きます。その他、スイカにはリコピン、カロチン、ビタミンB1・B2・C、少量のリンゴ酸やアルギニン(アミノ酸)が含まれています。90%以上は水ですから、夏場の水分補給には適しています。

ただし、下痢の方、おなかの弱い方は体を冷やす野菜ですので、食べ過ぎには注意しましょう。又、冷たい飲み物や氷など一緒に食べて、ダブルでお腹を冷やさない様に注意しましょう。尿路結石、腎臓結石の方はお薦めの野菜です。



治っていたのがまた下痢になり、今では良好

神奈川県 伊藤様

長年、下痢に悩んでいました。病院で治療していただいてもなかなか治りませんでした。下痢の原因をネットで検索すると「なっとーキューン」に出会い、すぐに飲み始めました。一年ほど飲んだでしょうか。毎日の生活を楽しむことが出来る様になり、おかげさまで下痢はすっかり改善していました。それで、もう「なっとーキューン」を飲まなくてもいいだろうと思って飲むのを止めていました。本当に、おなかは順調で、安心していました。



ところが、半年もたないうちに、又下痢になってしまいました。すっかり治っていたのに、どうしてだろうと、心配になって、健将ライフさんに相談しました。すると、「現代の生活環境は下痢の原因がたくさん、毎日腸内環境を整える善玉菌を摂ることが理想的なのです」と。そうなのかと思って又飲み始めました。

おなかの弱い私にはこれからも必要なサプリメントだと改めて認識しました。感謝しています。ありがとうございます。

9月の健康管理・・・季節の変わり目の体調不良に注意！



秋の健康管理

気温も下がって爽やかな季節なのですが、「なぜか体調を崩しやすい」と感じている方が多いものです。秋の体調不良はなぜ起こるのでしょうか、その理由として下記のような事柄が見られます。

①夏の冷えによる疲れが残っている

夏場の冷房や冷たい飲み物を飲み続けたことで、冷えによる胃腸の機能の低下、更に朝晩の気温が下がる秋に入ると、さらに体の冷えが進んでしまいます。

②急激な気温の変化

9月に入ると、朝晩と日中の寒暖差の激しくなり、自律神経のバランスが崩れやすくなります。「なんとなく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」「頭痛がする」といった体調不良の原因となります。

③寒暖差アレルギーになることも

激しい気温差により、鼻の粘膜が広がって腫れ、鼻水・鼻づまりなどアレルギー性鼻炎のような症状を引き起こします。特に筋肉量が少ない女性になりやすいと言われています。

④空気の乾燥

秋になり、空気が乾燥してくると、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、汗をかいていることに気づかず、水分補給を忘れがちになります。水分不足は便秘や肌荒れ、のどの痛みなどの体調不良の原因となります。

⑤日照時間の減少

秋は日照時間が減少するとセロトニン不足になります。それに伴って気分が落ち込み、やる気、元気がなくなります。散歩するなどして日に当たる機会を作りセロトニンの分泌を高めましょう。

季節の変わり目を健康に過ごすためには？

- ①体を温める・・・温かい飲み物やみそ汁、スープ、お湯にゆっくりとつかると、生姜など体を温める香辛料を使う。
- ②水分を積極的にとる・・・積極的に水分補給、常温のミネラルウォーターや白湯が最適。
- ③太陽の光を浴びて、運動をする・・・体内時計がリセット、夜の眠りを誘うメラトニンが分泌されます。
- ④早寝早起き・・・早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。
- ⑤食事に気をつける・・・秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事をこころがけましょう。

季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしましょう。

●クィーンセットはここがすごい・・・季節の変わり目の栄養補給



今年は35℃を超える猛暑日が続いています。つい冷たい食べ物や飲み物に手が伸びて、胃腸もくたびれてしまいます。胃腸が弱ると食欲も下降ぎみになります。食欲がないときに、肉や魚をしっかりと食べるのは難しいですね。けれど、体力が落ちているときこそ、バランスの良い栄養補給は大切です。そこでおすすめなのが、夏の疲れで胃腸機能が低下してしまった人にはこのクィーンセットがおすすめです。

理由として

- ①なっとクィーンで腸内環境を強化し、胃腸の働きを正常化する
- ②なっとクィーンの成分納豆菌が食欲を増進させる
- ③スーパーベジタブルのバランスの良い栄養補給で体力が徐々に回復
- ④特に猛暑日が続き、汗などで欠乏した状態が続いているミネラル補給に最適
- ⑤疲労回復には欠かせないビタミンB1を毎日補給できる
- ⑥冬に備えて体力回復がしっかりできる



ご注文は
こちら

