



腸は考える臓器である

腸といえば食べ物を消化するだけの器官だと思われがちですが、実は私たちが想像とできないような優れた働きをしている事がわかってきています。

アメリカのコロンビア大学・マイケル・D・ガロン医学博士が1980年代に発表した学説によると、腸の壁面には約1億個にのぼる神経細胞があり、

脳に次いで2番目の多さである事が分かったのです。腸は脳から独立し、みずから考え、反射を起こし、独自のネットワークを作って活動している「考える臓器である」事も分かってきました。

前述の博士は脳に存在しているはずの神経伝達物質セロトニン(別名鎮静ホルモン)が腸にも存在する事を発見しました。その後、体内のセロトニンの95%が腸にある事もつきとめていきました。

このセロトニンは人間の精神状態と密接にかかわっていてセロトニンが減ってしまうとうつ的な状態になり、反対にセロトニンがしっかり分泌されている状態では、幸せ感やトキメキ感が出て、気持ち明るく穏やかになってくるという事が研究で明らかになってきました。

今、色々な事で心が落ちつかない方、不安や心配事で楽しくないと感じる方、食べ物で腸を変えていきませんか?腸と心、性格の関わりについてのお話し会を6月に予定しています。

引用:岡部賢二著「くずる子とくずる子は食事で変わる」

6月のイベント

場所:当店セルフトワイワイガーデン

健康講座

6/15(木) 「**飢食時代の落とし穴**
～現代は新型の栄養失調!?～」

11:00~12:30 参加費 300円

体の中でのビタミンやミネラルの働き、なぜ必要なのか、というお話しを楽しく詳しく教えます。
講師:クロラエ業 山路 敦郎氏

6/28(水)健康講座

「**腸が変われば意識が変わる。性格が変わる。人生が変わる!**」

10:30~12:30 参加費 2,500円

腸の知られざる働き、心との関係などをおもしろく解説いたします。
講師:ムスビの会 岡部賢二氏

ローヤルゼリー体験記

2年前からローヤルゼリーを飲み始めました。体がどう変化するか実験もかねて...今回はその体験記をご紹介します。

ローヤルゼリーは女王バチになるたった1匹の雌蜂の赤ちゃんのための高栄養食です。人間の特に女性に関する交配能が多く紹介されています。

私が飲み始めて2ヶ月程は特に大きな変化は感じませんでした。そのあと、肌がワントーン明るくなった事、白髪が止まった事に気付きました。多少の風邪は引くものの疲れがたまり動けない、という事なくイキイキできた事、移居の前後の大変な時も体調を崩さず日々を送れた事はやはりローヤルゼリーのおかげかなと思います。

そしてこの2ヶ月程、食まないのでどうなるか実験してみました。とたん風邪が悪化して副鼻腔炎に。そして食欲の3成減を感じています。1荒てまた飲み始めました。肌の変化はとて早く感じます。あくまでも個人的な感想ですが。



熊本 磐石ローヤルゼリー 安心の熊本産 養蜂から生産

風呂場のカビにこれおすすめ

納豆菌の干からずカビを抑える!! 梅雨時は風呂場もすぐにカビが生えます。市販のカビ取り剤は便利ですが人体にとっても排水管にとってもダメージがあります。こちらは浴室にスプレーしておくと、納豆菌が壁などに張り付き、カビの発生を抑えてくれます。(カビは殺しません) 即効性はありますが、1ヶ月くらいするとカビが生えにくい事に気付きますよ!



200ml 1080円

臨時休業のお知らせ

6/10(土)は研修のためお休みさせていただきます。ご迷惑おかけします

香椎 自然食 100% センター

福岡市東区香椎駅前2-12-154-102
Tel. Fax 092-671-3534
<http://www.shizensyokuhin.net/>
休み日:祝

No. 60 平成29年 6月号

