

便秘・下痢が 気になる方に

2017
3月号

健康に役に立つ
情報を毎月お届け

わたしの
こと…?



健康ニュース 3月号

vol.
127

自分の体は自分でケア。「セルフメディケーション」のすすめ

セルフメディケーションとは、日々の健康管理をしっかり行い、自らを疾病から遠ざけようとする事です。現在社会的に最も重視されている環境問題から、いかにして自分自身の健康を守るかという点と、来る未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させるために、一つの解決策をご提案しています。



携帯でアクセス!
QRコード

発行 株式会社アニメイト

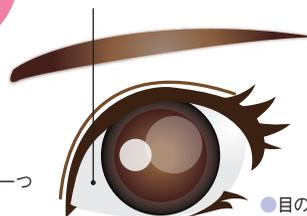
美人のカルテ

自分のからだをチェックしてみましょう。
顔や舌は身体の状態があらわれやすい場所。自分の顔を注意深く見る事で、内臓の不調を発見することができます。これを「望診法」といいます。
必要なのは鏡だけ。今日から試してみましょう。

目

【トラブル編・2】

- 白目が黄色 …… 肝臓・胆のうの注意信号
- 白目が赤い …… 肝臓が緊張し、血管が拡張している



- 目の下のしわ …… 老化現象の一つ
- 涙がとまらない …… 肝臓が弱ってくると、涙が出やすくなる
- 目の下のくま …… 血液が汚れて、目のまわりが黒ずむ
- 目のくぼみ …… からだが消耗しています

目のトラブルで“からだ”と “こころ”の不調がわかります。

肝臓が弱まると涙もろくなることがあります。「目は口ほどにものを言う」と言いますが、あなたの目のトラブルはからだの不調を訴えているサインかも。特に目は肝臓の状態を知りやすい部位です。肝臓が弱まり、ストレスを気がうまく流せないため感情が不安定になっているかもしれません。最近、なんだか心が疲れている気がする…という方はご自分の「目」を見てはいかがでしょうか。



次回のテーマ▶「シミの原因と対策」

本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。

健康ニュースvol.127 発行 株式会社アニメイト 東京都江東区豊戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP:http://st.animate.jp

漢方 アニメイト 検索

便秘・下痢が 気になる方に

受験や入社、部署替え、クラス替えなど、変化の大きい季節柄、不安が強いときや緊張する場面にお腹が緩くなることはありませんか？ 食べ過ぎや冷えたときに、下痢になることも。また、旅行先や不規則な生活が続くと、いつも通りにお通じが出なくなったり、常に便秘でお腹が張っている、お通じのために下剤は欠かせないなど、正常なお通じから遠ざかっている方が多いと言われています。

一般的に熱が体にも水分不足になり、便が硬くなります。逆に冷えて「気」が不足した状態でも腸の働きは鈍くなるので、消化が進まず便秘になりやすく、冷えて弱った腸は、うまく消化ができないため、下痢にもなりやすくなります。便秘と下痢は紙一重で、腸がうまく働いていないために引き起こされる状態です。いずれの場合にも言えるのが、それは「気」が不足した状態だということ。特に、長く続

く下痢は、体力を低下させ、更に気を不足させるので、早めに改善していきましょう。食物繊維豊富なバナナやゴボウなどの食品は、便秘対策として知られていますが、体の熱をとることも効果的です。豆腐やほうれん草にも同様の効果があります。また、冷えて弱った腸をあたためるには、シヨウガ、ネギ、ニラ、シソ、大根など香味野菜が効果的です。春の新生活、体を整えてスタートしたいですね。

膨満感

むくみ

虚弱体質

良い便って、どんな便…？

毎日決まった時間にお通じがあれば快便。しかし、数日おきでも決まったペースで、日常生活が快適であれば「便秘」ではなく、同様に、1日に数回でも「下痢」ではないこともあります。良い便の色は黄色っぽく、硬さはバナナ位か少し柔らかく、いきむことなく自然に出るため、残便感がありません。きついにおいもしません。「タール便」と呼ばれる黒色のもの、血が混じるなどの「粘液便」の場合には、何らかの疾患の可能性もあります。便を良く見ることから、健康への意識を高めていきましょう。





初心者のための 東洋医学

第3回

原因のよくわからない不調に悩まされる時、東洋医学は強い味方です。ここでは東洋医学の基本的考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。

言葉は知っているかも知っているかも

陰陽について



東洋医学の基本的考え方を学ぶにあたって、前回、「陰陽説」と「五行説」という二つの概念が二つになった「陰陽五行説」について少しお話ししましたが、もう少し詳しく見てみましょう。

陰陽というのは「影」と「光」、性質としては逆の意味を持ちます。しかし、光がなければ影は存在せず、また影がないなら光の存在もないこととなります。この二つは物事の違った側面を捉え、かつどちらか一つだけでは存在しえない、という二つを教えてください。

具体的には、右下の表のように陰陽を分けることができますが、物事の内部は、さらに細かく分類

されます。例えば昼間を「陽」と位置付けますが、その中でも午後は「陰」となります。

また、この陰と陽は常に1対1で固定されているのではなく、変動するものです。例えば春から夏にかけて昼間の時間が長くなりま

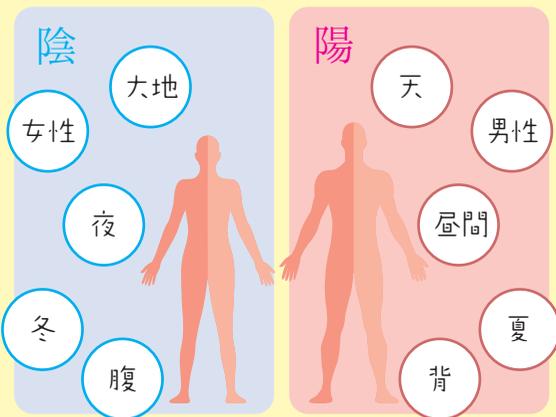
す。日中の時間が一番長い夏至は、陽が極まった瞬間といえます。しか

し、次の瞬間から陰が勢力を強め出すために夜の時間が徐々に長くなり始め、冬へと向かいます。そ

うすることで、1年という周期で、自然はバランスのとれた状態を保つこ

とができるのです。人の体も同じようにバランスを取りながら、営みを続けていく、と考えられています。

陰陽の例示



「便秘」「下痢」はどういう捉え方？

今回のテーマである「便秘」「下痢」は、陰陽のバランスが崩れることで起こる典型的な状態ともいえます。「陰」と「陽」のバランスが崩れてしまい、戻れなくなってしまうことを「陰陽失調」と呼びますが、「陰」どちらかが強くなりすぎている、または弱くなりすぎている状態です。この状態は「正気(せいぎ)」といういわゆる免疫力が落ちるため、病気にかかりやすいことに加え、長引いて慢性化する場合があります。腸の働きがなかなか正常に戻らないのも、陰陽のバランスが取れていない状態が続いているからかもしれません。「便秘」「下痢」の症状を改善する薬はたくさん市販されていますが、まずは体のバランスを正常な状態に保ち、自らの力で不調をはねのける体づくりを目指すのが東洋医学と言えます。

3月は **肝** の月

春は肝臓の季節です。春は、冬に蓄えた保温のためのエネルギーの素、例えば皮下脂肪などを排泄して体をすっきりさせる季節であり、毒素の排泄にも心がけなければいけません。

このため、春に芽生える若々しい緑色の植物（セリなどの薬物野菜）を意識して摂ることが大切です。また、肝臓を助ける“味”は酸味ですから、食べ過ぎない程度に酸っぱい味も意識して食べましょう。

肝系に良い食材

にら、セリ、ホウレン草、金針菜などの緑の食材、イカ・貝・エビなどの魚介類、梅干し、みかんなど



遠赤外線 スーパーラジエ

ひとくちカツサラダ風

材料(4人前)

(ひとくちカツ)

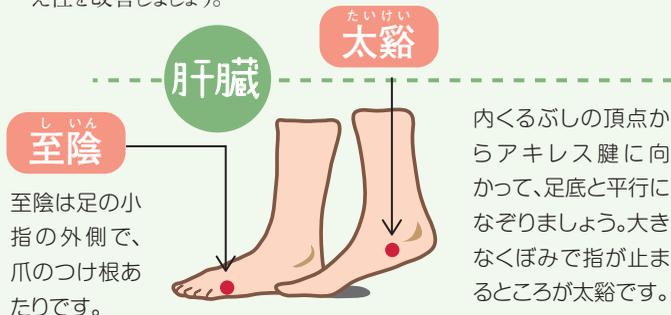
- 豚しょうが焼き用 12枚
- 粉チーズ 25g
- 食パン 1枚
- 卵(溶き卵) 1個
- アスパラ(細め) 9本位
- 塩コショウ 適量
- サラダオイル 適量
- (サラダ)
- 紫玉ねぎ 1/4個
- ベビーリーフ 適量
- レモン 1/2個
- プチトマト 8個
- キーウイ 2個
- クリームチーズ 100g
- パセリ 適量
- (ドレッシング)
- オリーブオイル... 大さじ5
- 白だし 大さじ1
- ブラックペッパー 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ5

つくりかた

- ① 豚肉を広げ、塩コショウをすり込んでおく。
- ② アスパラは水少々で茹でておく。
- ③ 食パンはフードプロセッサーでパン粉を作って、粉チーズと混ぜておく。
- ④ 塩コショウした豚肉を横に広げ、アスパラを巻き溶き卵につけ③をまぶし、手でしっかり固めておく。
- ⑤ サラダオイルを鍋に入れ(600cc~800cc鍋の大きさで調節)オイルを温め、パン粉が浮く位になれば④を揚げる。火が通ればペーパーの上上げ、食べやすい大きさに斜めに切る。
- ⑥ 紫玉ねぎは薄くスライスし、氷水に浸しておき、(その後ザルに取る)
- ⑦ トマトはへたを取り、半分に切る。
- ⑧ ベビーリーフは洗ってペーパーで水分を切っておく。
- ⑨ サラダの材料を混ぜ、器にひとくちカツとサラダを盛りつけ、ドレッシングをかける。パセリとレモンを飾る。

内臓の働きを正常に近づけるために 肝臓に効くツボを刺激する

至陰は、肝臓の働きに関係が深い、冷え性の特効ツボです。体(特に下半身)の保温を心掛けながら、このツボを指圧して腎気を補い、冷え性を改善しましょう。



内くるぶしの頂点からアキレス腱に向かって、足底と平行になぞりましょう。大きなくぼみで指が止まるところが太谿です。

ントヒーターでつくる!!

春のお吸い物

材料(4人前)

- 鰹出汁 700cc
- 白だし 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 塩 少々
- グリンピース 1缶
- はんぺん 1枚
- 山芋 20g
- サクラの塩漬 適量



- ① 出汁はひと煮立ちさせておく。
- ② グリンピースはつぶし、裏ごししておく。
- ③ フードプロセッサーではんぺんと山芋を混ぜ合わせ団子にし、茹でておく。
- ④ 出汁と裏ごししたグリンピースを混ぜ、器に③の団子を入れ、出汁を団子が見える様に注ぐ。
- ⑤ 団子の上にサクラの塩漬を飾る。





¥12,000(予価)

【原材料】

- ・シャジンの根
- ・シヨウガ
- ・シソの根
- ・ダイダイの種

【使用方法】

食前または食後に、毎日数粒ずつお試しください。体調によって分量を調節していただいて結構です。

天然素材のみを使った「蘇ひ仙」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。消化不良、食欲不振が気になる方に、お勧めします。



蘇そひ仙せんのご紹介

蘇せいシリーズの3番目にあたる「蘇ひ仙」は、台湾で採取した6種類の植物をベースに、手間暇をかけて製造されています。原料の植物は台湾南部の阿里山に近い嘉義の原生林。海からミネラルを含んだ雨風が吹きつけ、ミネラルが満載です。農薬を使用していない天然の植物は、林家の厳しい品質検査でふるいにかけられ、代々受け継がれている、低分子加工法にて栄養食へ姿を変えます。

食事による栄養バランスの調整がなにより大事ですが、全てを完璧にコントロールするのは難しいもの。そんな時は漢方の栄養食を試してみたいかがでしょうか。

体の不調が気になるすべての方に

天然植物の栄養食

蘇せいシリーズ

健康の維持にお役立てください。

※価格・パッケージは変更になる場合があります

疲れが気になる方に

疲れ目の方に

動悸・めまいが気になる方に

息切れが気になる方に

むくみが気になる方に

内臓の働きが気になる方に

貧血が気になる方に

肌荒れが気になる方に



お客様の声

右乳房の病巣がきれいに

某国立病院で受診した際、組織検査で右乳腫瘍と多発性骨転移の診断をされました。手術は困難とのことで数クール抗がん剤使用の後、免疫療法に切り換え、「スーパー ST」などの林方を併用してみました。

女性
(40代)



言葉通り生きた心地がしませんでした。約2年後の診察で、右乳腫瘍の縮小が確認されました。その後摘出の手術を受けて、某大学医学部で組織検査の結果、悪性所見は認められず、その四ヵ月後には元気に毎日車で駆け回り、それから一年以上経過しています。



女性
(50代)

悪性といわれたが健康体です？

骨盤の骨である右腸骨稜にクルミ大の赤紫色調の腫瘍が…。摘出して某大学医学部で組織検査をした結果、きわめて悪性な組織球症と診断されました。ところが、術前・術中・術後を通して林方シリーズを投与しつづけたところ、約2年経過した現在も、ずっと健康体のままで自覚症状はまったくありません。

血液像も異常なく、NK活性(免疫力)を定期的に調べた結果、免疫力はかなり高まってきています。

編集後記



術前・術中・術後を通して林方^{りんぽう}で免疫力を高めてきたようです。また、「スーパー ST」を飲用後、改善が期待通りにいかないものについては、いくつかの林方を組み合わせることをお勧めしています。林方シリーズは適切に組み合わせることによって力を発揮します。ぜひお試しください。

※参考:「慢性症状ズバリ解決」

近視・老眼・疲れ目など 目の不調に…

超音波治療器

新型 フタワソニック



フタワソニックの超音波治療は、たとえて言えば音波のハリ治療。眼の生体組織細胞に合った微弱な超音波が、1秒間に2万4000回振動し、組織の深層部にある細胞ごとマッサージ効果をもたらします。もともと昭和37年(1962年)、著名な眼科医とその研究グループによって開発された医療用の治療器で、多くの臨床試験の結果、28種類の眼の疾患に効果があることが確認されました。視力の回復、老化から生じる眼のトラブルの予防・改善が期待できます。

使用法はとても簡単。両目をつぶり、片方の眼にフタワソニックを10分当てます。今日は右眼、明日は左眼の繰り返しを毎日するだけで、眼へのマイクロマッサージが、血流改善、眼の筋肉の異常緊張や視神経の異常を予防・改善します。

厚生労働省医療機器承認番号 21900BZX00932000

管理医療用具 超音波治療器 フタワソニック(F-Sonic)

無料モニター(7日間)実施中!

ご希望の方は電話またはFAXでお申込みください。折り返し、資料と「モニター申込書」を郵送します。

※希望者が多い場合、モニター器が不足している場合があります。その際には、しばらくお待ちいただくこととなります。

お問い合わせは(株)アニメイトまで

※「健康ニュースを見た」とおっしゃってください。

TEL.03-3636-2994 FAX.03-3636-2992