

祝 蘇せいシリーズ
販売開始!
詳しくは
P8へ

2017
8月号

なる方に
肌荒れが
気に

わたしの
こと…?



健康に役に立つ
情報を毎月お届け

健康ニュース 8月号 vol.132

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。それを実践するための5つの方法(食養・内服・あん摩・運動・呼吸法)を体系化した「漢方自然療法」をご紹介しますとともに、わたしたちの健康について一緒に考えていきたいと思います。



携帯でアクセス!
QRコード

発行 株式会社アニメイト

健康ニュースvol.132 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-animat.jp

漢方 アニメイト 検索

美人のカルテ

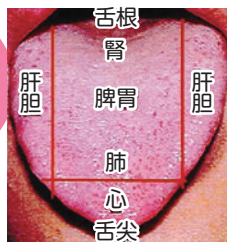
自分のからだをチェックしてみましょう。

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。

舌

【トラブル編】



▶ 正常な舌

正常な舌は「淡紅色、薄白苔」といって、舌そのものの色は写真のように、形は大きすぎず小さすぎず、色は真っ赤ではなく淡い赤色で、舌苔は薄く白い状態です。

舌は病気の進行具合、原因など様々なことを教えてくれます。舌の質と舌表面の苔の様子を確認してみましょう。

● 舌の状態 ●

舌全体の色が赤い。舌苔が厚く黄色い。

消化器が湿熱に犯された場合によくみられる舌で、慢性胃腸炎、腹が張る、胸やけ、胃酸過多症、便秘症などの消化器の問題や、膀胱炎、婦人科の慢性の炎症などの疾患によくみられます。

日常生活のアドバイス

甘いもの、脂分の多いものを控え、消化のよいものを中心とした食事を摂ることをお勧めします。ウーロン茶、緑茶、ドクダミ茶などを多めに飲むことを習慣にすることも効果的です。



今回のテーマ▶「肌アレルギー」

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。



肌荒れが 気になる方に

のぼせ

むくみ

赤ら顔

この夏は海へ行く！プールや登山、キャンプなど、楽しい夏がやってきました。たった数分でも、ジリジリと焼き付けるような紫外線は、肌にダメージを与えてしまいます。また、このごろなんとなくお化粧のノリがあまり良くない。朝、鏡を見ても顔色がさえない。ニキビや手足の湿疹が治りにくいなどの症状はありますか。実は、身体の状態が、肌に敏感に反映されている

のです。

湿疹や肌荒れは、「瘀血おけち」によるものと考えられています。「瘀血」とは、流れが悪く滞りがちな血液のこと。ドロドロして流れが悪くなっているため、「血ち」をめぐらせる必要があります。婦人科系の症状も、同時に緩和されることが多く、だんだんと肌の調子も整ってくるでしょう。ニキビは、皮膚が熱を保持して炎症しているため、さまざま鎮めてい

くことが大切です。

シウウガや長ネギなどは、「血ち」の巡りを良くし、にきびを緩和させてくれる食物として知られています。熱をとるには、キュウリ、ゴーヤ、冬瓜などの夏野菜を。冷房や扇風機などで、かさかさになった肌には、山芋や黒ごまなどが、潤いを与えてくれるでしょう。自分の症状にあった季節の食材を、少しずつ摂り入れてみてはいかがでしょうか。

うるおいたっぷり！赤ちゃんのお肌。

乾いたテーブルクロスに、お醤油を垂らしてしまったら、あっという間に濃い色のシミが広がります。濡れたクロスの上ですと、じんわり薄く広がっていくでしょう。私たちのお肌でも同じように、カサカサで乾いた状態ではシミや色素沈着が色濃く現れやすいのです。乾燥を防ぐことはとっても大切なのですね！うるおいのあるお肌の代表ともいえる、赤ちゃんのお肌は、水分量が80%。一方、大人の水分量は65~70%。さらに赤ちゃん肌は、セラミドという脂質が隙間なく存在しているので、水分の蒸発を防いだり、外部刺激から肌を守る力があるのです。





初心者のための 東洋医学

第8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な考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。

気血水の考え方

陰陽五行説と並行して、東洋医学の基本となるのが「気」「血」「水」です。それぞれ「き」「けつ」「すい」と呼びます。

「気」：あらゆるものを構成している基本の単位です。気持ちの「気」、元気の「気」です。からだが生体活動を行う原動力となるものです。

「血」：全身に栄養を運び、潤す液体です。いわゆる血液とはニアライイコールで、さらに広い意味合いでとらえます。

「水」：からだの中にある血以外の水分です。唾液や汗や尿、またリンパ液などもこれに含まれます。

これらの3つは同じレベルで分類



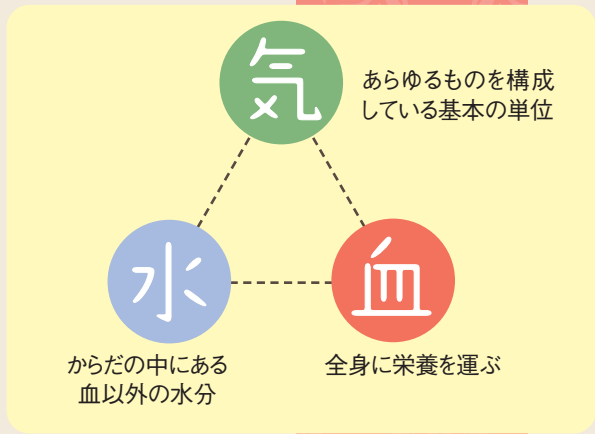
されるものではないように感じますが、ここが東洋医学の興味深い概念ですね。この3つのバランスが取れている状態を健康な状態とし、どれかひとつの調子が崩れると、他の要素に影響を及ぼしてからだの調子が悪くなってしまうます。気・血・水の状態を調べ、異常があれば正しいいく、それが東洋医学の基本的な治療方法となります。

「気」を全身にめぐらせるのは「水」であり、「水」がなければ「血」は作られません。また「血」がなければ「気」もつくりられません。

次回はそれぞれの要素について、少し詳しく見ていくことにしましょう。

「肌荒れ」はどういう捉え方？

今回のテーマである「肌荒れ」は、「気・血・水」の「血」が停滞している状態と考えられます。からだに熱がこもると血が熱せられて「血」の停滞をまねきます。逆にからだだが冷えても、血が固まりやすくなつて停滞してしまいます。程よくさらさらの「血」を、全身に巡らせる状態になれば、肌荒れも正常な状態に近づくことができます。ちなみに、吹き出物などが鼻の周りにできる人は便秘、口の周りにできる人は胃腸、額や顎にできる人は婦人科系に弱さを持っていると言われています。弱い部分をケアしつつ、良い働きができるよう、食養で近づけて行きましょう。



8月は肺の月

肺は呼吸作用によって「天空の気」を吸収し、「天の気」を生成して全身に輸送します。この天の気の一部は飲食物の精気と合体して真気(元気ともいう)となり、生命の維持作用を発揮します。したがって肺の異常は咳や呼吸困難などのほか、体力が無くなって疲れやすくなるなどの症状を現します。鼻は「天空の気」が入り出す門戸で、肺は鼻に開孔すると言われ、肺に病変があるとその症状は常に鼻に現れ、鼻づまりや嗅覚の異常を起こします。肺で吸入された「天空の気(人体の活動の上では陽気という)」は全身にめぐらされ、体全体を包むように分布して保護します。この陽気は外界の温度や体温の変化にしたがって調節作用を行います。肺の季節の五味五色は、味は辛味、色は白です。この時期少し意識して、摂取しましょう。

肺系に良い食材

ねぎ、ニンニク、らっきょう、辛味大根、白菜、ニラ、生姜、白ごま、胡椒、唐辛子など



便秘・むくみ

足首のツボ(解谿)を刺激する

足の甲にある「解谿」と呼ばれるツボはいろいろな症状に期待できます。「解谿」の周りに足関節から腰、腹、顔、頭まで繋がりますので、複合的に効果があります。



かいけい 解谿

全身にエネルギーを送る通路を経脈といえます。解谿の所属経脈は胃経の通路です。「6秒押し2秒離す」を2〜3セットしましょう。

指で押さえる他、ゴルフボールなどで押さえるのも効果的です。



かいけい 解谿の上手な見つけ方

つま先を持ち上げます。親指と小指から足首に向かう筋の交差する場所で、少しくぼんだ場所が解谿です。



遠赤外線
スーパーラジエントヒーターで
つくる!!



カリカリサラダ



材料(4人前)

- さつまいも..... 300g
- セロリ..... 1本
- きゅうり..... 1本
- 鶏ささみ..... 3本

- A
- 生姜のみじん切り、長ねぎ、塩、酒..... 少々
 - 長ねぎのみじん切り..... 大さじ2
 - 生姜汁..... 小さじ2
- B
- 砂糖..... 小さじ1/2
 - 酢、醤油.. 各大さじ1/2
 - ごま油..... 大さじ1
 - いりごま..... 大さじ3

つくりかた

- ① さつまいもを千切りにして水にさらす。ささみはAをふりかけて蒸し、細かく裂く。
- ② さつまいもの水気をとり、鍋にサラダ油を入れ、「火力」を強にセットし、カラッと揚げろ。
- ③ 千切りにしたセロリときゅうりにさつまいもとささみを混ぜて、Bのドレッシングをかけて出来上がり。

IHより美味しい! 遠赤外線セラミックヒーターのご紹介

健康なお料理の強い味方



安心・安全・快適

美味しい!

経済的!

次世代クリーンエネルギーが安全・快適な暮らしをサポート!

スーパーラジエントヒーター

商品仕様

FG-700

定格: AC100V, 1350W
 大きさ: 幅295mm×奥行410mm×高さ75mm
 熱板の大きさ: 直径18cm コードの長さ: 1.8m
 火力調節: 弱〜強 (7段階)
 温度調節: 約75℃〜約250℃ (7段階)
 重さ: 約3.3kg

本体価格 138,000円(税別)



活すい丹の原料植物

「活すい丹」の原料植物は台湾南部の阿里山に近い嘉義の原生林から採取されています。この土地は海からミネラルを含んだ雨風が吹きつけ、土壌には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てられ、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。



フィランツス
(とうだいぐさ科)



ヤマユリの根
(ゆり科)



ユズの種
(みかん科)



チャノキの根皮
(つばき科)

※「漢方の栄養食」…(株)アニメイトが提案する栄養食をサポートする食品の呼称。



made in JAPAN

活すい丹のご紹介

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」を試してみたいかでしょうか。

体の不調が気になるすべての方に

蘇せいシリーズの8番目にあたる「活すい丹」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。肌荒れが気になる方にもお勧めします。

こんな方におすすめ

- ・ウツの症状が感じられる
- ・寝つきが悪い
- ・気分が減る
- ・更年期の諸症状がある

1日4～6粒を目安に、水またはお湯と一緒に飲みください。食生活は 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。 各¥12,000(税別)

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。



わたしの体験談

嘘のようにキレイに!

私は生まれたときからアトピーで、大人になってから忙しさとストレスでさらに悪化してしまいました。病院でステロイド剤をずっと処方されていましたが、体に良くないと思い、一度ステロイド剤を止めました。するとリバウンドで顔はむくみ、手足はパンパンに腫れて皮膚に汁が出てしまいました。当然のことながら、気分が悪く、落ち込み、うつ状態になりました。

女性
(30代)



漢方系の良いサプリ「スーパー ST」を飲むよう、友人から勧められました。そこで飲んでみた途端、たくさんの宿便が出てびっくり。その後徐々にお腹が落ち着いて、腸の働きがよくなってきた気がします。皮膚もみるみるうちに嘘のようにキレイになりました。

長年アトピーで悩んでいたことが一気に解消し、からだ genuinely 軽く感じられ、毎日の生活が楽しくなりそうです。

※この記事は個人の感想であり、効果・効能を示すものではありません。

若い女性に生理不順・子宮内膜症・子宮筋腫が増えている

近年、若い女性に婦人科の悩みがふえているそうです。からだがまず「冷え」ていて、やがてそれが消化器の不調、子宮の不調につながってゆきます。体内を冷やしすぎると、胆汁やすい液にかぎらず様々な分泌液が出にくくなり、唾液も出なくなります。ノド・気管支の粘液の分泌も低下します。そこでまた冷たい水を飲む。これでは悪循環です。冷えると、脂肪を燃やしてインスリンを作ろうとするはたらきが低下して、インスリンを作れなくなります。温めれば、デンプンの燃焼も良くなりますし、アドレナリンもしっかり分泌します。

次世代クリーン
エネルギーが
安全、快適な
暮らしをサポート!



遠赤外線調理で、料理が美味しくなる!

スーパーラジエントヒーター

特長
その1

美味しい

特長
その4

掃除が簡単

特長
その2

安心・安全・快適

特長
その5

ススが出ない

特長
その3

経済的



詳しくは
WEBサイトで!

国内メーカーのシステムキッチンに対応ビルトインタイプ



ワイド
75cm

■FG-750TW 200V
本体価格
278,000円(税別)

商品仕様

定格: AC200V, 4735W
大きさ: 幅750mm×奥行546mm×高さ236mm
火力調節: 13段階(左右)、3段階(中央)
チャイルドロック、消忘れ防止機能、
調理タイマー等付属
ロースター内寸:
幅236mm×奥行330mm×高さ128mm



レギュラー
60cm

■FG-600TR 200V
本体価格
258,000円(税別)

商品仕様

定格: AC200V, 4735W
大きさ: 幅596mm×奥行546mm×高さ237mm
火力調節: 13段階(左右)、3段階(中央)
チャイルドロック、消忘れ防止機能、
調理タイマー等付属
ロースター内寸:
幅236mm×奥行330mm×高さ128mm

お問い合わせは発行元又は
取扱店までお願い致します。