

祝 蘇せいシリーズ
販売開始!

詳しくは
P8へ

2017
10月号

冷えが気に
なる方に

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 10月号 vol.134

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.134 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

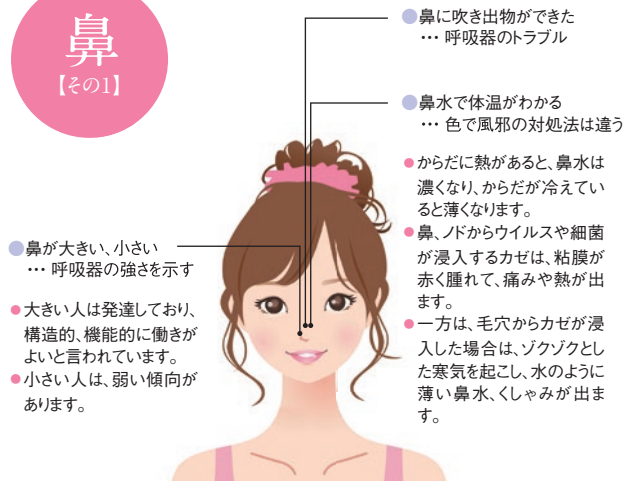
美人のカルテ

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。

鼻 【その1】



鼻はからだの空気清浄フィルターです。

鼻は「肺」の窓口です。鼻毛がホコリや細菌をキャッチして体内に入るのを防ぎ、ゴミがたまると、ときどき鼻水で洗い流し、からだを守っています。東洋医学では、「鼻は呼吸器」といわれ、フィルターのような役割を果たしています。酸素をからだに取り入れるために大切な器官です。鼻つまりなどの症状を放置することは、からだを酸欠状態にさらすこと。からだのみならず、脳の動きも鈍化させます。スムーズに呼吸できることが大切です。



次回のテーマ▶「鼻その2」

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。



冷えが気になる方に

「冷えは万病のもと」という言葉を耳にしたことがあるでしょうか。東洋医学による『冷え』とは、「血」の巡りが悪く、熱を生み出す力や寒さへの抵抗力が減った状態と考えられています。からだ全体のバランスが崩れた状態ともいえるでしょう。単に『冷え』といっても様々あり、厚着をしないとられない『冷え』は、代謝が緩慢で、エネルギーを燃焼する力が低下しています。貧血や血の巡りが悪くなるドロドロ血の状態でも、「血」が十分に行き渡らず不足している状態ということ

冷えやすくなります。からだの芯が冷えるという方は、このタイプかも知れません。また、水分の摂りすぎや食べ過ぎは胃腸機能の低下を招き、「水」の巡りを停滞させます。すると、お腹が冷えたり下半身に水がたまりやすくなります。レバーや人参、ひじきで「血」を増やし、とうがらし、生姜で新陳代謝を高め、「血」を全身に巡らせましょう。大根、にんにく、長ネギで「血」の流れをスムーズに。小豆やさつまいもで「水」の循環を促しましょう。毎日の食卓で、より健康に！



めまい

むくみ

のぼせ

シーズンレスのおはなし

夏のお誕生日だから、イチゴのケーキは手に入らないなんてことはありませんよね。いちごの旬はいつでしょう。12月と思われる方も多いかもしれませんが、4月5月なのです。銘柄によっても違いますが、だいたい10月から5月くらいまで一般市場に流通します。けれど一番売れ行きの良い12月に標準を合わせ、ハウス栽培しています。それで、一年中美味しいイチゴが食べられるのですね。旬の食材をバランスよくとることは、季節の変化に対して順応していく理にかなった方法です。これは「食養生」の基本となります。今の旬は何かな?と、季節折々の美味しさを味わいましょう。





初心者のための 東洋医学

第10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おさえて、健康について理解を深めていきます。



気血水の「血」について

「気・血・水」の中で「血」が一番わかりやすいかもしれません。「血」は、脈管の中を流れている赤い液体、つまり、血液を指します。全身の組織や器官に栄養を運ぶのが主な機能。肝に蓄えられ、必要な器官に分配されます。

「血」の乱れは実に多くのトラブルを引き起こします。大きく次の3つの状態に分類されます。

①「血虚」
…血が不足している状態。栄養不足や多量の出血などが原因。顔色が悪くなり、立ちくらみが起こります。目のかすみや、脈が弱くなったり、動悸を感じるなどの症状も出てきます。

「血瘀」

…血が順調にながれなくなり、停滞している状態です。顔色が悪くなり、唇や舌が紫になります。停滞した血液の部位に慢性的な痛みを感じるようになることがあります。

「血熱」

…からだに熱がこもり、血が暑くなる状態。血が異常に早く流れるため、血管を破り、鼻血、吐血、便や血尿が出たりします。

なお、熱を帯びた血はどろどろになつて停滞する「瘀血」となりやすくなるので注意が必要です。また、体が冷えると血も固まるため、これも瘀血になる場合があります。

あらゆるものを構成している基本の単位

気

血

水

からだの中にある血以外の水分

全身に栄養を運ぶ

「冷え」はどういう捉え方？

今回のテーマの「冷え」は「血」の不足および「水」の停滞で起こります。

「血」が十分に行き渡っていない部分はどんどん冷えていきます。大切なのは冷えた部分を温めるのではなく、「血を全身に巡らせる」という観点からの対処をすることです。

血を増やすと言われるレバー、ナツメ、ヒジキなどを摂取し、ニラ、シユウガ、唐辛子で血行をよくしていきます。また、お風呂もシャワーだけでなく、湯船にゆっくり浸かることで、血行が促進されます。「体質だから」と諦めずに、少しの工夫で体全体が改善していくこともたくさんあります。

10月は肺の月

五臓六腑といいますが、肺と大腸は経脈上、相互に表裏の関係にあります。もし、肺に病変が生じると大腸の異常を誘発し、便秘や下痢などの症状が発生するとされています。また、大腸がんの多くは肺に移転するとも言われ、表裏の関係を表す一つの事例ともされています。大腸は盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S字結腸、直腸、肛門から構成され、長さは1.5mほどです。食べ物が大腸に到達する頃は消化と吸収を終えた状態になっていますので、結腸はその内容物から水分を吸収して便を形成します。便には消化吸収されなかった食べ物の残りがすの他、腸の粘膜から脱落した上皮細胞や腸内細菌、さらに細菌が作り出した色々な物質が含まれています。

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



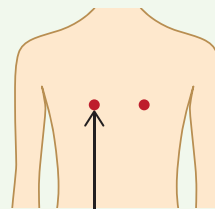
眠気

昼の緊張をゆるめ、足を温める

よく眠れる人は、不眠なんて大したことないといかもかもしれませんが、眠れない当人にとって、これほどつらいことはありません。昼の緊張をとるには、いくつかのコツがあります。まず、ぬるめのお風呂に入る、部屋の照明を落としておく、など眠りに入る準備をしてください。これができたら、ツボ指圧に移ります。



さんいんこう
三陰交



ちゅうかん
中腕

背中中、左右の肩甲骨を結んだ線が交わる背骨の上(第7胸椎のてっぺりの下)から、左右に指幅2本分(3cm)のところ。



遠赤外線
スーパーラジエントヒーターで
つくる!!



蒸しだんごの中華風



材料(4人前)

- 牛挽き肉 100g
- 豚挽き肉 200g
- 玉ねぎ 1個
- レモンの表皮 .. 1/2個分
- 卵 1個
- 酒 小さじ2
- 醤油・生姜汁・塩・サラダ油
ごま油 各小さじ1
- 片栗粉 大さじ1強
- キャベツ 4~5枚
- カラシ酢醤油 1個

つくりかた

- ①玉ねぎはみじん切り、レモンの皮は半量を千切りにして残しておき、残り半量はみじん切りにし、肉だんごに使う。
- ②Aの材料を全て合わせ、粘りができるまで手で混ぜる。キャベツは粗いせん切りにし、スキヤキ鍋に敷きつめる。(油は不用)
- ③②をスプーンですくって、形を整えながらキャベツの上に並べ、肉だんごの上に残しておいたレモンのせん切りを載せる。
- ④スキヤキ鍋のをせ「火力」を2~3にセットし、ガラス蓋をして10~15分間蒸して出来上がり。(熱いうちに、カラシ酢醤油でどうぞ)。

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)



体の不調が気になるすべての方に

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。

蘇せい源のご紹介



made in JAPAN

蘇せいシリーズの最初にあたる「蘇せい源」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。お通じが気になる方にお勧めします。

こんな方におすすめ

- ストレスを感じる方。
- 便秘にお悩みの方。
- 更年期の諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 冷えでお悩みの方。

蘇せい源の原料植物

「蘇せい源」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。



ジシバリ
(きく科)



月下美人
(さばてん科)



ナノフスマ
(なでしこ科)



ミカンの種
(みかん科)



センダングサ
(きく科)

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

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。



血管が浮き出てしまい…

産後静脈瘤が出て、それは自然に良かったのですが、少し残ったのでしょうか、右足の太ももの静脈が太く浮き出ていました。痛みはないのですが、見ていてとても気持ち悪いです。スーパー STは1日に12粒を2回に分けて飲みました。飲み始めて、最初に便秘気味だったのが解消しました。

今は飲み始めて4ヶ月めですが、ポコポコしていた血管がだいぶ沈んで目立たなくなりました。

M.Hさん
女性
(30代)



※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。

現代人の不健康の特徴・傾向について②

現代に生きる人々の多くは、肝機能が低下している、という傾向があります。これが低下すると、胆汁＝コレステロールが胆のうに送られなくなる、あるいは胆汁は肝臓に滞留して腫れるので、背中がこって詰まった感じになります。

この解消にはミネラルのひとつ、「セレン」が必要で、セレンを与えて肝機能を活発にすれば、胆のうに胆汁が送られるようになります。

肝機能が低下してGOT/GPT値が上がると、アドレナリンが胆のうから出なくなり、胆汁は送らず、その影響で血糖値も上がります。今の時代は、「冷え」「運動不足」でこの傾向を強めています。

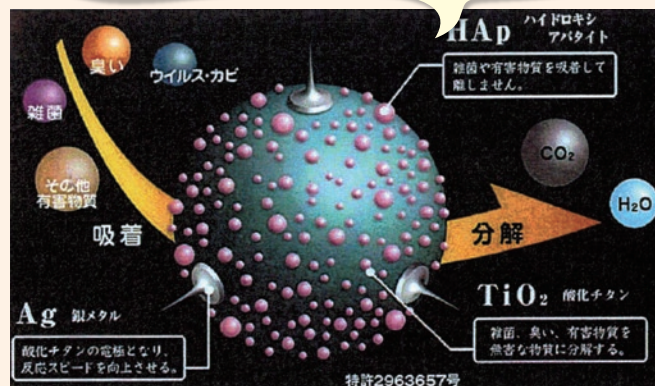
胆のうから胆汁が腸に向けて流れれば、脂肪その他の消化・燃焼が進みますから、すい臓ではインスリンをしっかり作るようになります。

肝臓・胆のう・すい臓は一体となった高度な化学工場です。というわけで、ミネラルの摂取をオススメします。



地球にやさしい環境浄化

薬剤に頼らず、インフルエンザウイルスや細菌、花粉を
2時間後には99.99%不活性・分解する
繊維があるというをご存知ですか？



NASA(米航空宇宙局)の「アポロ計画」に携わったセラミックス製造メーカーの(株)信州セラミックスの『アースプラス技術』(特許)を繊維に応用したものです。

『アースプラス技術』は細菌、アレルギー、さらにウイルスまでも吸着・分解する最新光触媒技術のことです。



アパタイトがウイルスや細菌、花粉、カビなどのたんぱく質部の吸着に優れ、アンモニアや窒素酸化物なども大量に24時間、吸着し続け、固定し続ける。

▶酸化チタンが光触媒作用によりCO₂と水に分解し続ける24時間クリーニング。

抗生物質が効かなくなる薬剤耐性菌の増大と院内感染に神経をとがらせている病院などの医療機関を中心に、介護施設や保育園など全国3000施設でメディカルハイブリッド・レースシールド(カーテン)がすでに導入されています。「アースプラス技術」は医療分野で約30年間育てられた衛生維持技術です。