

2018
9月号



貧血が 気になる方に

健康に役に立つ情報を毎月お届け



健康ニュース 9月号

vol.
145

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っています。



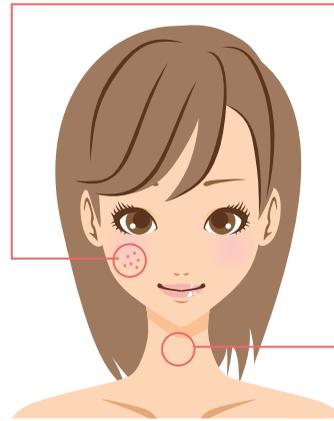
携帯でアクセス!
QRコード

発行 株式会社アニメイト

美女のカルテ

顔をチェックすれば、体の不調がわかったり、隠れた不調を自分でチェックすることができます...実はこれ、からだの内側からの大事な「注意信号」なのです。
今日から試してみましょう。

右頬と肺



右頬に吹き出物ができるのは肺の炎症反応です。肺が熱で満たされ、排毒のための代謝がスムーズになるよう、助けます。

秋に出る場合が多く、喉が乾燥し、喉の痛み、咳、かゆみがあらわれます。

午前7時～9時までは肺の中で最も強い時間です。ジョギング、有酸素運動や呼吸運動をおすすめします。
白い食材がおすすめで、梨やゆり根を食べることで、神経を落ち着かせて、肺機能をアップすることができます。



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.145 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

貧血が 気になる方に

からだの声を聞いてみましょう

東洋医学では、治療の際、からだと心の状態について観察し診察していきます。

声やせきの状態を聞くことがあります。声はからだの中を通っているので、肺から喉、舌や鼻など、からだの多くの器官が関係してきます。

かすかに聞こえるような弱々しい声や、とぎれがちの声のときは、「気」が不足しています。また大きな声で強めに話す方は、からだに熱がこもっていることが多く、弱く小さな声で話す方は、冷えていることが多いのです。



なんだか最近、階段をのぼるのが辛い、たった数段のぼっただけなのに動悸がする、めまいがあらわれる、などに心当たりはありませんか。ほかにも、なんとなく体がだるくなったり、疲れがとれにくいなどの症状がある方は、貧血かもしれません。

東洋医学では、貧血は「血」の不足から起こると考えられています。「血」はからだ全身を巡り、潤いと栄養を与えているので、その「血」が不足すると、手足が痺れたり、筋肉が

つりやすくなるのです。疲れやストレスなどがたまると、血をたくさん作ることができないことがあります。冷えや皮膚がカサカサしてくることがあるかもしれません。

血液を増やすには、まぐろの赤身やレバー、鮭などを。また、玉ねぎやピーマン、ニンニク、ニラなどは、「血」を全身に巡らせる助けとなりますでしょう。

毎日の食事に少しずつとり入れてみませんか。



チェックリスト

- 舌の裏側の静脈が暗い紫色
- 脂っこい食へ物をよく食へる
- お酒をよく飲む
- タバコを吸っている
- 肌にしみやくすみがあがる
- 目の下にクマがある
- サメ肌である
- 月経痛や神経痛がある

けっお 血瘀

「血」の巡りが悪くなり、停滞する状態が「血瘀」です。「血」の巡りをコントロールする「肝」と、全身におくる「心」の異常です。ひどくなると、脳血管障害や子宮筋腫など大きな病気を引き起こすことがあります。

けっきょ 血虚

「血」の不足や、機能低下により起こってくるものが、「血虚」です。血液をつくる作用が低下すれば、栄養やうるおいが失われて、肌や髪、目や筋肉などに異常がでてくるでしょう。

チェックリスト

- 寒がり
- 肌荒れしやすい、乾燥肌
- 顔色が悪い
- めまいや立ちくらみがする
- 手足が冷える、しびれる
- 髪に潤いがなく、抜けやすい
- 不眠、不安感がある
- 年のわりにシワが多い

けっねつ 血熱

「血」の中に熱が溜まっている状態が「血熱」です。「血」が通る経絡・臓腑は熱により傷つき消耗します。熱により巡りが異常に早くなると、鼻血・歯茎からの出血・皮下出血など、出血症状が起きやすくなります。

チェックリスト

- 微熱がある
- が苦く感じる
- 便秘である
- は乾くが飲みたくない
- 物忘れがある
- 寝汗をかく
- 出血傾向
(鼻血・吐血・血便・血尿など)



「血」のトラブル

東洋医学

第9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。



9月は肺系の月

漢方では五臓と五腑は表裏の関係にあり、相互に深い関連性を持っているとされています。肺と表裏関係にあるのは大腸で、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。大腸は、盲腸をはじめ上行、横行、下行、S字の各結腸、直腸、肛門から構成され長さは約1.5mです。食べ物が大腸に到達する頃には消化と吸収を終えた状態になっているので、結腸はその内容物から水分を吸収して便を形成します。

肺系に良い食材

大根、かぶ、ねぎ、玉ねぎ、ギンナン、キャベツ、はくさい、梨、ゆり根、りんご

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)



目的別薬膳

健康長寿



薬膳アドバイザー
呉犬ともみ

9月のレシピ

大根は発汗を促進し体の余分な水分を排し、肺や大腸を元気にしてくれます。カラーゲンが豊富な手羽先は、アンチエイジングにピッタリ。

手羽先大根



つくりかた

- 鍋を温めて、手羽先が両面に色がつくまで焼く。
- 大根を厚さ2～3cmの半月切りにして鍋に入れる。
- 出汁と[A]の材料を入れ蓋をして火力強で5分加熱したら火力を2にして10分加熱する。
- 火を止めていんげんを入れて余熱で15分程したら完成です。

材料(4人前)

・手羽先	6～8本	A
・大根	1/2本	
・いんげん	4.5本	
・出汁	1C	
・砂糖	大1	
・醤油	大4	
・酒	大1	
・みりん	大2	

豆腐チーズケーキ



材料(4人前)

・もめん豆腐	2T	A	
・玄米米飴	3/4C		
・バニラエッセンス	少々		
・レモン汁	大1		
・塩	少々		
・リンゴジュース	1/2C		
・くす粉	大1		B
・グラノーラ	1C		
・地粉	大1		
・玄米米飴	大2		
・なたね油	大2	C	
・リンゴジュース	1/2C		
・葛粉	大1/2	C	
・フルーツ缶	お好み		

つくりかた

- 豆腐は水切りしておく。
- Bをミニクッカーにいれる。
- Aを全部ミキサーで混ぜBに乗せる。
- 鍋を温め160度15分焼く。
- Cを練り、お好みのフルーツなど飾ったら刷毛で表面を塗る。

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。

※「漢方の栄養食」：(株)アノイトが提案する栄養をサポートする食品の呼称。



スーパー
ST
SUPER ST

のご紹介

「スーパーST」はおかげさまで発売から22年目を迎えました。

「今までの体がウソみたい」「フラフラやカーツとする状態が消えました」「ご

飯がおいしくて、おいしくて」など数限りない感激・感謝の言葉をいただいた日々でした。

「お腹の通りが良くなった」「もう本当は「当然でしょう」と言う感じになっていますが、お一人お一人にしてみれば「死中に活路を見出す」ほどの重みを持つ変化だと思えます。

台湾にある嘉義や阿里山の葉草園には現在でも年数回ほど訪れていますが、現地を見学する度に、スーパーSTの開発者、林進徳先生が大自然と人間との関係を、連綿と続いた中国皇帝医学の確信に立って捉えておられることを、具体的に知ることができます。

文明が発展すれば、生活は便利になり、清潔になり、快適になりますが、人間の体そのものはロボットにでもならない限り自然そのものですから、病気になったら、体

を健全な自然に戻してあげることが最良の道です。

自然には大きくて力強い自律回復力が備わっています。「体という自然」も、健全な自然に戻してあげれば、素晴らしい自律回復力を発揮してくれます。

言い換えれば、「病気を治すのは自己の力」ということに尽きます。

『スーパーST』がそのきっかけを作ってくれるものだと今でも信じています。



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。

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	便秘・下痢が 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	元気を取り 戻したい方に	冷えが 気になる方に	肌荒れが 気になる方に	頑固な便秘が 気になる方に

わたしの体験談

体質改善のために

男性/50代

昔から空手を続けていて体を鍛えていたので、健康には自信がありました。

師範という事もあり、周りを指導する立場から自分なりに健康には気を使っていましたが、3~4年前から起きられなくなったり、疲れやすくなり体を動かすのがおっくうになってきました。

はじめは自覚症状と言うほどのことでもなかったのですが、周りのすすめもあり病院に行ったところ、検査に2カ月ほどかかってパーキンソン病と診断されました。

その後徐々に自覚症状も現れ、夜眠れなくなったり、横になると足がムズムズする、明け方筋肉のこわばりが起るなどの症状で悩まされる様になりました。治療を続けていましたが、2年前からは通院のため会社にもいけなくなってしまいました。

そこで、空手の先輩から健康食品「スーパー ST」を勧められて飲み始めたところ、夜眠れなかった症状が緩和して、眠れるようになってきて、周りからも「顔色が良くなった」と言われるようになりました。

まだまだ治療は続けていますが、これからも「スーパー ST」を体質改善のためにも続けたいと思います。



発売から22年目!

30万本の実績

漢方由来の植物性健康食品

スーパー ST

SUPER ST

知らず知らずのうちに
身体の不調を覚える方のために。
東洋伝承医学の粋を極めた
スーパーSTが、あなたの健康を
サポートします。

この様な方にお勧めです

- ストレスを強く感じる方。
- お通じにお悩みの方。
- 年齢による諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 手足の冷えでお悩みの方。



【原料植物】



ジシバリ



ミノフスマ



センダングサ



月下美人



ミカンの種

スーパー ST

¥18,000(税別)

内容量 57.5g (250mg×230粒)

■1日に6~8粒を目安に白湯(さゆ)と一緒にお召し上がりください。

食生活は 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。