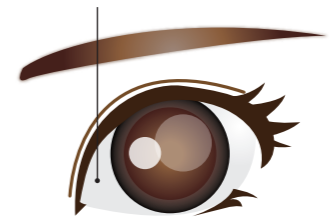


美しさチェック！ 外出前に顔のチェックを！ 美人のカルテ

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 …… からだが消費しています

自分のからだをチェックしてみましよう。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よう。

目のトラブルで、からだごと、ムクムク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。



1月号 vol.161
発行(株)アニメイト 東京都江東区亀戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP:https://st.animate.jp

からだをあたためる



1月号
vol.161

蘇せい

【蘇せい】

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

漢方の魅力！
更年期障害克服のための
四つの力ギ①

お肌ツヤヤレシビ2選
即効性あり！基本の3つのツボ
美姿勢をキープするストレッチ
外出前に顔のチェックを！
魅力永続！男の美学

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
**蘇せい源
プレゼント！**

2020年1月20日
消印有効

190粒入

アニメイトが提案する健康づくり

家族の幸福は健康から。
セルフメディケーションの普及を通して家族の幸福を実現する。

アニメイト(Animate)とは英語です。和訳すると【蘇生・生命を与える、活気づける】という意味があります。食養・内服・運動を柱として元気な体を実現するための様々なアイデアをご提供するとともに、現在社会的に最も重視されている環境問題に取り組み、身近なところから自分自身の健康を守ること、未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させることに向けて、一つの解決策を提供することを目標にまいります。

近年、様々なウイルスが世間を騒がせております。
アニメイトでは、最新の感染対策についても考えています。

健康について詳しく知りたい方はアニメイトのWEBサイトへ



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。

漢方 アニメイト 検索

からだをあたたためる

「冷えは万病のもと」と言われるように、冷えていると、からだの様々な部分が運動して、辛い症状に悩まされることがあります。部分的に冷える場合、腰や手足の冷えにより冷たく感じられるでしょう。

東洋医学では、「血」が不足し「水」が停滞しているため、その部分はほとんど冷えてくると考えられています。熱を作る機能が弱っているため、からだの冷えている部分だけをあたためても、なかなか改善しません。「血」や「水」の流れをよくし、十分にめぐらせることがたいせつです。例えば、貧血きみで、とくに足腰が冷えるタイプのかたは、めまいやむくみも伴っている場合が多くあるでしょう。しもやけができて、腰から下の下半身が冷えるかた、のほせるけれど暑いのは上半身だけ、というかたもいらつ

「血」を増やし、からだをあたたためるには、レバー、人參、ひじきなどがよいでしょう。また、血行促進、新陳代謝を高めるには、トウガラシが代表的です。生姜やニラ、山椒などの香りの強いものもよいでしょう。「気」「血」の流れをよくするには、長ネギや大根（加熱する）が助けになります。

近年では、男性の冷えも増えてきています。からだをあたたためて、ぽかぽかな毎日を過ごしてくださいませしょう。

まとめよう…

- ・「血」を増やそう！
- ・レバーや人參を食べてみましょう

健康相談カフェ

予約制の相談会を行なっています。ご自身やご家族の健康について、なんでもお話しください。

**「健康相談カフェ」
完全予約制** 無料

会場: 東京都江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F
TEL: 03-3636-2994 (担当: 呉大(ごだい))



Self Medication

アニメイトのご提案する「漢方自然療法」は、「食養」「内服」「運動」「心」の4つの要素を柱としています。健康を維持するため、様々なアプローチがありますので、ご自身にあった方法をためてみてはいかがでしょうか。



脳トレしてみよう！

10分以内に解けたら脳年齢30歳!?

おなじみナンプレは、一時記憶や推測能力を要求されます。ぜひ、トライしてみてください。

【遊び方】あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。タテ列の列ありますし、ヨコ列の列あります。太線で囲まれた3×3のブロックそれぞれマスあるブロックが9つあります。のどれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。★正解は5ページ。

					6	9	5
8	6	9	5		4	1	
			6		2	7	
	1		9	6	3	4	2
9	2			4			
		4	7		2		8
		1	8	7		9	4
4	6	3	1		8		7
3		7	2	4			



漢方の魅力!

更年期障害克服のための四つのカギ①

※「更年期からの症状ズバリ解決」林進徳著（五月書房 1996年発行）から抜粋して3回に分けて連載します。



精神面のつらさの方が大きい人もいる

更年期障害とは、妊娠可能な思春期、成熟期のからだだから、妊娠が不可能な老年期のからだへと変化するために生じる、一群の障害のことです。

つまり、閉経をはさむ前後の数年間に、女性ホルモンのエストロゲン分泌が急速に低下するに伴って、肉体ばかりでなく精神にも様々な不快症状の現れることをいいます。

薬物療法と心理療法がある

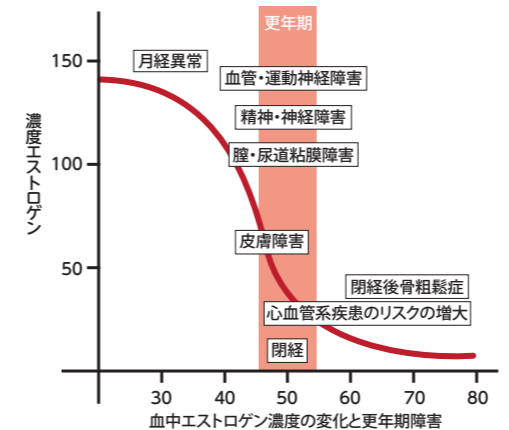
悩まされる期間も一定せず、一日の朝昼

晩で症状の強さが変わったり、一週間二ヶ月、数ヶ月、二年の間に症状の現れ方がグルグル変わったりと、慢性的にからだど心の両方に様々な状態が訪れます。従って日本では、更年期障害は自律神経のもの（肉体）と心因性のも（精神）に分けて考えられ、治療法もその分類にしたがって、薬物療法と心理療法があります。そして、症状に応じて自律神経調整剤、精神安定剤、心理療法を追加して用いるのが原則とされています。

治療法がそこまで進んでいるのなら、更年期障害については全て解決したのかといえば、現実にはそうなっていません。

更年期障害の具体的な訴えについて、漢方的な見方ではなく、一般的に知られている産婦人科の考えに従って整理し、紹介しておきます

- ① 月経の周期が乱れたり、月経血の量が増減する。
- ② 突然、顔や上半身がほてったり、汗をかいたり、腰や手足に冷えを感じたり、動悸や息切れを感じる。



- ③ 首・肩のこりがひどい、腹痛・腰痛・頭痛・頭重がある、全体的にからだのだるいことがある。
 - ④ 怒りやすい、イライラする、寝付き・眠りが悪くなる、気分が滅入ることがしばしばある。
 - ⑤ 視力低下・めまい・耳鳴りがある。
- これらの症状を引き起こす主役は女性ホルモンですから、このホルモン減少と症状との関係を、虎の門病院の堀口雅子先生たちは左の図のように示しています。（「そせい」2月号に続く）

すぐ試せる!

からだをあたためる・基本のツボはこれ!

つらい冷えに悩んでいませんか。からだをあたためたいとき、「ツボ」押しをされてみてはいかがですか。

「三陰交」という足首の内側にあるツボは、「血」のめぐりを整えるツボです。この部分が隠れる靴下は理にかなっています。「足三里」という膝のお皿から指4本分下がったところのツボとともに、冷えやだるさが気になるときに押ししてみましよう。「足三里」は食欲がわかないときや悲観的に考えてしまふときにも良い、万能のツボです。「大椎」という、首筋の襟が当たる部分に骨が出ているところのすぐ下にあるツボは、全身を温めて、首や肩のコリをやらわらせるのによいでしょう。風邪の予防や回復にも効果があるツボです。

ツボ押しは、いつでも無理なく始められるセルフケアです。程よい圧で持続的に指圧すると良いでしょう。

「そせい」でもポカポカに!

基本の3つのツボ

三陰交
さん いん こう

内くるぶしのいちばん高いところから、指4本分の高さですねの骨の後ろの縁に位置します

冷えやむくみの解消に役立ちます。

足三里
あし さん り

膝のお皿から指4本分下の位置

お腹の冷えや腰痛の解消に役立ちます。胃腸を元気にするツボでもあります。

大椎
だい つい

首筋の襟があたる部分に骨が出ているところのすぐ下に位置します(下を向いたときにポコッと飛び出る首の骨の下)

からだ全体をあたためるのによいでしょう。

脳トレ(P3)の正解

1	7	2	4	8	3	6	9	5
8	6	9	5	2	7	4	1	3
5	4	3	6	9	1	2	7	8
7	1	5	9	6	8	3	4	2
9	2	8	1	3	4	7	5	6
6	3	4	7	5	2	1	8	9
2	5	1	8	7	6	9	3	4
4	9	6	3	1	5	8	2	7
3	8	7	2	4	9	5	6	1



埼玉県 山崎 優子 様 (52歳)

今月ご紹介するお客様は、埼玉県在住の山崎 優子様です。愛用いただいている商品について詳しくお話を伺いました！

今月の お客様

飲み始めて6ヶ月で
体調に変化が

編集者:こんには。山崎様と商品の出会いを教えてください。

山崎様:はい。

私は、4年前、更年期障害、うつと病院で診断されました。クスリの副作用の害は十分理解していたので、クスリを使わないようにしようと思いましたが、夜中、どうしても眠れない時は、やむを得ず睡眠薬を飲んでいました。体がつらいので、一刻も早く治したいと思い、2〜3年ずっと健康食品・漢方薬などを試してきましたが、どれも長続きしませんでした。

編集者:お辛い状況が続いていたんですね。

山崎様:そうなんです。実は、3年前、友人から勧められた「スーパーST」を1本試しましたが、効果がすぐに出不いたため、やめました。

その後1年ぶりに、友人がまた「スーパーST」を勧めてくれたのです。私のつらい状態をずっと見てくれていましたから、心配しなくていいのでしようね。体内細胞を再生するため、「スーパーST」は4カ月くらい継続して飲んだ方がいい

スーパー ST



made in JAPAN

- 【原料植物】
- ジジバリ
 - ノミノフスマ
 - センダングサ
 - 月下美人
 - ミカンの種

発売から24年目！ **30万本の実績**

漢方由来の植物性健康食品

知らず知らずのうちに身体の不調を感じる方のために、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。
- 手足の冷えてお悩みの方。

スーパーSTと同じ成分
お求め安いタイプ
蘇せい源
内容量 34.2g (180mg×190粒)
¥12,000 (税別)

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。



はくさいとサーモンはさみ蒸し

つくりかた

- ①はくさいは大きめに切り、サーモンは1/3に切っておきます。
- ②不思議な鍋の深いトレーに、はくさいとサーモンを挟んで交互に入れておきます。
- ③不思議な鍋を**強火**で加熱し、スチームが始めたらトレーをセットし、中火で10分ほど加熱します。(スイッチを止めて余熱で3〜5分ほど)

※ポン酢がお好みの調味料でお召し上がりください。
※とても簡単なレシピです。お料理初心者や短レシピとしてもお試しください。

材料(4人前)	
はくさい.....	1/2株 適量
サーモン.....	4切

はくさいと春雨サラダ

つくりかた

- ①春雨は幅小さめに横に切り、にんじんは千切りにします。
- ②大きめのボウルに調味料を加えてよく混ぜ合わせます。
- ③たっぷりの沸騰したお湯に塩を加え、春雨を3分茹でて、スイッチを切り、余熱で3分ほどおきます。
- ④茹でた春雨をざるに上げ冷水で洗い流し、しっかり水気を切り、2のボウルに入れる。
- ⑤はくさいとにんじんを2分ほど茹でて、スイッチを切り、余熱で1〜2分ほどおきます。
- ⑥④と⑤をかるく混ぜ、塩で味を調整してください。盛り付けて出来上がりです。

※調味料やお野菜はお好みで増減してください。

材料(2〜3人前)	
乾燥はるさめ.....	60g
はくさい.....	1/4 株
にんじん.....	1/2 本
塩.....	適量
コショウ.....	お好み
【調味料】	ツナ缶(油漬け、汁ごと使います) 1缶
	しょうゆ..... 大さじ2
	お酢..... 大さじ2
	オリゴ糖..... 大さじ2
	※お好みでコショウも楽しんでください。



遠赤外線調理器具
スーパーラジエントヒーターで
つくりました



RHヒーター FG-800
大きさ:幅295mm×奥行410mm
×高さ75mm
重さ:約3.3kg
価格:138,000円(税別)



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大 ともみ

漢方の魅力!
お肌を強くする身体づくり

お肌ツヤツヤレシピ

はくさいは、冬のビタミン補給に最適で、バランスよくさまざまな栄養素を含んでいる野菜です。低カロリーで、むくみ解消、糖や脂質の代謝をサポート。美容と健康にオススメです。

冬は「腎」がポイント

冬は腎臓の季節です。腎臓は寒さに弱いことから特に注意が必要です。「腎」が弱ると、腰痛や頻尿、膀胱炎、むくみなどの下半身トラブル、耳鳴り、若白髪や関節、歯のトラブルも出やすくなつてきます。また、不安やおびえが強くになると腎が弱り、逆に腎が弱ると不安やおびえが強くなります。腎系に効く食材を意識して摂る事をおすすめします。また、下半身を温かくする、足全体の血行を良くすることも大切です！

腎系に良い食材

黒豆・黒ゴマ・そばの
実・ひじき・ごぼう・
昆布わかめ・キノコ
などの黒い食材



いと言われました。私の場合は倍くらいかかるかもしれませんが、とも付け加えられました。

編集者:そうでしたか。その後の経過など、お聞かせいただけますか。

山崎様:3カ月続けても変化なしでしたが、私の場合はいくらいかかるかもしれませんが、との言葉を信じて飲み続けたところ、6カ月経過したころには、凝っていた肩が軽く感じ、やる気が出て、人と会うのが楽しくなっていました。

編集者:快復のきざしが感じられたんですね！

山崎様:半年前は、スーパーへ行くのがイヤで、買物は娘に頼んでいました。というのも、自分ではスーパーの前で車から降りるのに20〜30分ほどもかかってしまうのです。外出がイヤ、人と

会うのもイヤ、夜も眠れなくて、朝方になってやっと2〜3時間ほど寝る、といった具合で、生活することに困難を覚えていました。

ところが、「スーパーST」を飲むようになって約8カ月経過した今、その生活がガラッと変わりました。天地が逆さまになったかのようなです。人と会うたびに、「元気ですね」と言われ、よく眠ることができ、出かけるのも楽しみ、人と会うのもとっても楽しいのです。仕事も楽です。

今では、この「スーパーST」を同じ更年期障害、うつに困っている方にオススメしています。

編集者:ご愛飲いただきありがとうございます。また、本日は貴重な体験談をありがとうございました！

※体感には個人差がございます。

ビデオを撮るべし

毎日鏡で見る自分の姿は、20代30代とさほど変わっていないように見えますよね。「俺、結構歳の割にイケてる方だよな」と思うあなた、今度自分の裸を動画で撮影してみてください。肋骨から下半身にかけ、もったりした生物になっていませんか。

(脳内)補正していない体型は、残酷な現実です。「少しくらい太った方が貫禄があるのよ」というのは女性陣の優しさだと割り切りましょう。逆に、40代からはお腹をスリムに保つことで、大きくリードすることができます。

●食事の見直し

世の中にありとあらゆる食事制限ダイエットがあり、一概にどれが良いとは言いきれません。経絡カードで、ご自身に合った食事を考えてみるのもひとつの方法です。

ただ、ひとつ見直したいのは1回の食事の分量です。歳とともに代謝量も減り、消化能力も衰えています。外食の機会が多い中、ついクセで「ライス大盛り」などと頼んでいませんか。思い切って少なめのオーダーで挑んでみてください。食後のアクティブな自分を感じるはず。



●運動(筋トレ)

ある程度だるだるの体になってしまった状態では、いきなりハードなトレーニングを試みても、初回のみでパテてしまい続きません。ここは軽めのエクササイズから始めましょう。スクワットなどの簡単な動きや、高強度インターバルトレーニング(HIIT)など、短かめものがオススメです。ある程度体を動かすことに抵抗がなくなったら、筋トレスタートです。



お腹から腰回りがスリムになると、スーツ姿が非常にキマります。タイトめのスーツの前のボタンをずっと閉め、軽やかに動く姿を目指していきましょう。

ストレッチについて
詳しく知りたい方は

Webサイトを チェック!



Webサイトには動画もアップしています。再生しながら一緒にやってみましょう。

背中筋肉の強化、
足の疲れの緩和

胃の不快感、
関節炎の改善

3 前屈式

- ①両足を伸ばして床に座り、つま先をつかみます。(つま先に手が届かない場合は、足首、ふくらはぎに手を置いて大丈夫です。)
- ②上半身を反らし、頭を上に向け、顎を高くします。
- ③息を吐きながら、股関節から前屈をします。
- ④①の姿勢にもどります。



4 半蓮花樹式

- ①左手で左足首をつかみ、左のかかとを右の太ももの付け根に合わせます。
- ②両手を上に伸ばして頭の上であわせませす。
- ③ゆっくり手と足をおろします。
- ④足を入れ替えて①～③をくり返します。



冷え性の改善、
足全体を引き締める

集中力と
バランス感覚を
高める

1 休憩式(無空のポーズ)

- ①まず、両腕両足を伸ばして仰向けになります。両足は腰幅よりやや広く開き、両腕は自然に開いて手のひらを天井に向けませす。そのまま頭を左右にゆっくり10回動かします。
- ②全身の力を抜いて目を閉じ、深呼吸します。



アドバイス 腹式呼吸の方法

へその下を意識しながら、鼻からゆっくり息を吸い込み、お腹に空気を溜めます。吐くときは、お腹の空気をすべて出しきります。

不眠、全身の
疲労緩和

生理痛、
高血圧の改善

自律神経のバランス
を整える

2 海馬式

- ①まず、仰向けになります。頭の後ろで指を組み、両膝を立てませす。
- ②左足を右膝の下に差し込み絡めませす。(差し込めなくても大丈夫です。)
- ③そのまま下半身を左右に捻ります。
- ④足を入れ替えて①～③をくり返ませす。



腰痛、坐骨神経痛、
腎臓病の緩和

乳がんの予防
婦人病の改善



更年期症状の改善

ご好評いただいている『骨盤・股関節体操』の誌上講座の第8回です。今回の体操は、背中から足にかけて全身の血流を促すことにより、からだ全体の活性化が期待できます。本誌面と合わせて動画でも動きをご覧いただくとスムーズに体操できると思いますので、左上のQRコードからアクセスしてみてください。

1日5分! 美姿勢をキープする ストレッチはこれだ!

本番編18



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ

女性にも男性にもオススメな体操です。片足立ちが不安な方は、無理せず両足で慣れていきましょう。



今月のテーマ商品

自律神経のサポート!

噂の栄養食のご紹介

健康維持の基本「虚は補い、実は瀉す」の考え方に適応する天然植物由来のサプリメント「スーパーST」と「皇林」。血行をよくし、五臓の働きを正常に近づけてくれます。疲れやすい方にお勧めします。「スーパーST」と「皇林」とも、開発者は林家118代目の林進徳先生です。

中国で3000年以上の歴史を継承する「林家」は、32代の林偉氏が秦の始皇帝の侍医を務めたという漢方医の家系で、200年前に台湾に移住しました。昭和3年(1928年)台湾で誕生した林進徳先生は、日本の統治下にあった台湾で日本の教育を受け、118代目を継承後、世界で初めて「漢方薬の制がん剤」を開発し、日本に紹介しました。「子供の時に受けた日本の教育があったお蔭で、今の自分がある」が口癖の林進徳先生が日本への恩返しのもりで開発したのが「スーパーST」でした。平成8年(1996年)のことです。林先生が来日したのは、昭和52年(1977年)です。

スーパーST



発売から21年!

皇林



おい求めは各販売店へお問い合わせください。 made in JAPAN

飲み方①
【スーパー STのみ】

健康維持のためには、1日に4~6粒を目安に白湯と一緒に食べください。また、体調に合わせて増減していただいて結構です。

飲み方②
【皇林のみ】

1日10~15粒を2~3回に分けて服用してください。
(※便秘気味の場合は「スーパー ST」との併用をおすすめします。)

飲み方③
【皇林とスーパー STの併用】

「スーパー ST」を、1日10粒(5粒×2回)服用している場合、「皇林」は1日5粒プラスします。(スーパー ST:皇林=2:1が目安です)



当時の日本は、高度経済成長のお蔭で、生活が豊かになった反面、大気汚染、水質汚染、食品添加物の規制緩和などにより、「空気を吸っても毒、水を飲んでも毒、食へても毒」という環境下で生活しなければならなくなり、これまでに無かった病気が発生し、同時にがん患者が急速に増大し始めた頃です。

林進徳先生曰く、「本来は、『スーパーST』だけで健康づくりには十分と考えているのですが、体調の悪い人も相談にきます。その人たちは『スーパーST』だけではチヨット時間がかかる場合があります。そのような方には、

「今の日本人は、解毒に追われる肝臓に負担を掛けている。このままでは、皆半健康人になる」との心配から、林家に伝わる古文書「十八東南」の読み返しや、自分の体験を生かしてより良い製品の開発に携わってくださったのです。誕生した「スーパーST」は、まず林先生が来日後に親交を深めた日本の医師たちに取り上げられ、短期間で多くの体験例が集録されました。林先生が予想した通りの体験例は、マスコミや著書に紹介され多くのご愛用者の誕生につながりました。

著書に紹介された林先生の言葉、「漢方の健康の基本は、体に良いものを取り入れる前に、まず体の中をキレイにする」という考えが、そのまま「スーパーST」の期待される効能となっています。初めて飲んだ方が「便秘ではありませんが、飲み始めたら排便が多くなったので驚いています」という言葉が証明しているといえます。つまり、「スーパーST」は「実は瀉す」に適応する商品と言えます。

今月のクロスワード
解いてプレゼントをゲットしよう!

1		2	C	3
4		D		B
				5
6			7	

- 【タテの鍵】
- くじや予想などでの的中すること。
 - 骨と骨をつなぎ、関節を形作る線維束。
 - 外出して家にいないこと。
 - 喉や気管の粘膜が刺激され出る。
- 【ヨコの鍵】
- 原本、原画、独創的。
 - 無事安全で、何の危険もないこと。
 - 海の反対語。
 - これに打たれて修行する人も。

答えは... 20歳、おめでとう。

A B C D

上記の四角に当てはまる4文字をご記入いただき、住所・氏名・電話番号・今月号で印象に残っている記事をご記入の上、株式会社アニメイトまでハガキでご送付ください。

切手 11360071

東京都江東区
電戸1-32-8
イワハナビル6階
株式会社アニメイト
クロスワード1月号係

※お手数ですが切手をお貼りください。
※ファックスでも受け付けています。(03-3636-2992)

クロスワードの正解者から抽選で10名さまに蘇せい源プレゼント!

2020年1月20日 消印有効
FAXは2020年1月20日に届いたもの

190粒入

“漢方の栄養食”の「瀉」と「補」のサポート!

