

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



2016
2月号

健康ニュース

vol. 114

「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と行い、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に、アニメイトは食養・内服・あん摩・運動・呼吸法の五つを体系化した「漢方自然療法」を提唱いたしました。この情報紙を通して、わかりやすくご紹介していきたいと思っています。

発行 株式会社アニメイト

東京都江東区亀戸1-32-8

TEL:03-3636-2994

FAX:03-3636-2992

HP: <http://st-animate.jp> 一部 30円

食養

目のかすみ

「目がかすみ」「日差しが眩しい」と感じたなら、それは白内障かもしれない。白内障は目の中にある水晶体が濁ってしまうことで視力が落ちる症状。水晶体はカメラのレンズのようなもので、から進行すると、視界が曇って、日常生活が困難になってしまいます。

「白内障って手術で治るんでしょ?」はい。白内障の手術では、濁った水晶体の核を吸い取り、「眼内レンズ」と呼ばれる

人工のレンズを核の代わりに設置し、水晶体の中に入れ替えます。難易度の高い手術ですが、成功すれば元の視界が戻ります。

もちろん、手術ですから失敗例もありますし、眼内レンズの耐久性から後遺症に悩む方も少なくありません。本来は予防がベストです。東洋医学では、目の不調は肝臓と関わりが強いとされています。ほうれん草、梅干し、ピーマンなどの食材

他にもいろいろ食材!

肝臓に良い食材は上記でご紹介しましたが、東洋医学では、肝臓を良くするためには腎臓をも強めることを勧めています。食材ではキノコ類、昆布、黒豆、黒ゴマなど、「黒色」(あるいはそれに準じるもの)が良いとされています。もちろん、塩辛い味が多いので、摂りすぎには要注意!

ツボで健康 肝系

肩こりの解消に効く
ツボを刺激する

按摩

冬は体が冷えやすく、肩こりに悩まされる季節です。今回は肩こりに効く3つのツボをご紹介します。血行を良くすることで、筋肉の緊張がほぐれ、やわらかくなります。

肩井
肩のほぼ中央に位置し、肩こりはもちろん、肩こりからくる頭痛や眼精疲労にも効果が期待できます。

手三里
ひじの関節内側から手首に向かって指3本分の位置にあります。肩こり解消に効果を期待できます。

合谷
手の甲、親指と人差し指の間にあります。肩こりの他、眼精疲労、頭痛にも効果があります。

美人のカルテ

目

【トラブル編】

- まぶたのむくみ
… 内臓機能低下で水分ためこんでしまっている
- まぶたの黄白色の小さな盛り上がり
… コレステロール過剰
- ものもらい
… からだの免疫力が低下
- 目が疲れやすい … 肝臓機能の低下
- うす目を開けて寝る
… 消化器系が弱い、からだの筋肉が弱まっている
- ドライアイ …… 肝機能の低下
- 「めやに」ができる… 黄色い「めやに」は毒素
- 涙がとまらない
… 肝臓が弱ってくると、涙が出やすくなる

目のまわりのトラブルが肝臓の不調が理由だった方は“こころ”の不調も肝機能のトラブルのせいかもしれません。肝はストレスに弱い臓腑です。ストレスを気がうまく流せずに感情が不安定になりやすくなります。イライラしたり、めまいを感じる方も肝が弱っているからかも。

次回のテーマ▶「目」で内臓と精神状態がわかる

2月は肝の月

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。

目のトラブルで“からだ”と“こころ”の不調がわかります。

春は肝臓の季節です。肝臓は思考の中心とされ、肝臓に異常が生じると思考活動が鈍り、ぼんやりとして無気力になることが多いと言われています。一方、「目は肝臓の窓口」という言葉があります。疲れ目、ドライアイ、かすみ目などが続く場合は肝機能が低下しているかもしれません。春に芽生える若々しい緑色の植物を意識して摂ることが大切です。肝臓に良いのは酸味で、食べすぎない程度に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

林方シリーズ OT

沈黙の臓器と言われる肝臓。弱音を吐かず、ただひたすら頑張ります。だからこそ労ってあげなければいけません。



漢方力を
借りなす

内容量:30g
(180mg×170粒)
■定価 12,000円(税別)

遠赤外線
スーパーラジエントヒーターでつくろ!!

シソの香り揚げ



エムエフシー
株式会社
COOKING
BOOK
P.6 掲載

材料(4人前)

- えび …… 8尾
- 塩 …… 小さじ1/3
- 小麦粉 …… 大さじ2
- 青じそ …… 8枚
- 筍 …… 少々
- 卵 …… 1/2
- 小麦粉 …… 大さじ3
- 水 …… 大さじ2

つくりかた

- ①えびは開いて腹側に塩をふり、小麦粉をまぶします。
- ②えびの腹側に青じその葉をのせ、その上に拍子切りにした筍をおき、くるっと巻いて竹串をさしてとめます。
- ③卵・小麦粉・水をさっくりと混ぜ、衣を作ります。
- ④ミニボットに揚げ油を入れ、「温度」160℃に設定して衣をまぶしたえびを揚げます。
- ⑤よく油をきり、器に盛りつけたら出来上がりです。

社長ひと言

2月といえばバレンタインデー? …という歳でもないのですが、実は歳をとってからのほうがたくさんチョコレートもらっている気がします(笑)。恋愛でなくとも、日頃の感謝を誰かに伝えるきっかけがあるのは嬉しいですね。年賀状やお歳暮とはまた違った、フランクな風習だと思って気に入っています。

初心者のための

東洋医学

第2回

五行って何？

“五行セルフチェッカー”体験編



陰陽五行セルフチェッカーを受けてみました！

「健康ニュース」の打ち合わせにアニメイトさまへ行った際、お話が弾んで、わたしも噂の(?)「陰陽五行セルフチェッカー」を試させていただくことに！今回はその体験からお話できればと思います。

質問に答えるだけ？

「簡単な質問をするね。」とはじまったセルフチェッカー体験。「足がつることはある?」「おこりっぽい?」「手足が冷えやすい?」などの質問に「YES」か「No」で答えていきます。「あまり深く考えずに、思いつくままでいいよ。」と言われたので、さくさくと答えて5分ほど。答えた25問を陰陽五行セルフチェッカーに入力すると…

弱点ばれいばれ

五行説にある木火土金水で、どこが弱っているのかがレーダーチャートでプリントアウトされました！お恥ずかしい話、冷えて悩んでいたところが見事に当てられ、プリントの横には細かく健康へのアドバイスが書いてあります。

五行説は、例えば“目は肝臓の窓口”と言うように、体の器官は五臓六腑と密接につながっていると考えています。ですから、その変調をとらえることで、五臓六腑の状況が推察できるそうです。東洋医学おそるべし(笑)



これが私の結果です！



東洋医学の不思議が目の前に！

自分の五行タイプが目に見えてわかるのは嬉しいです。やっぱり…と思う点もいっぱい。私は「肝」の弱った肝木タイプ。さっそく「肝」に良い梅干しを、実家のお母さんに送ってもらいました(笑)

REIKA

来月は「五行」のお話です。

「皇林」はこんな方におすすめです。

- 3年以上不快な症状がある方。
- 定期的に通院されている方。
- 慢性症状をお持ちの方。
- イライラ・不眠症・うつ病など、神経的疾患がある方



内容量:37.5g(250mg×150粒)
■定価 13,800円(税別)

一度お試しになってください。

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。

お客様の声

病気がちの体質が良い方向へ！

京都府 I・Hさん(70代/男性)

約30年前から肝機能検査で、GOT・GPTの数値が高く、ある時期から基準値の2〜3倍になって、薬の量が増えてきました。その他高血圧、糖尿、痛風などの症状もあり、薬の種類もかなり多く飲んでいました。

2年前からスーパーSTを知り、欠かさず飲んでいきます。今回の検査で肝機能の数値がほぼ正常に戻り、驚きました。

今は、食べ物など日常生活から変わり、前向きに生きていく力が湧いてきました。

ここまですぐ良くなったのは、皆様のおかげだと思っております。

スーパーSTを飲み始めて2年(時間)がかりすぎると思われるかもしれませんが、自分にとって30年の長さから考えたら、2年なんて短いです、尿酸値



悩みの相談室

長年のストレスと急な環境の変化(転職)で、身体も心もどん底状態。病院からは「免疫不全を伴うヘルペス」と診断され、もう誰だか判らないくらい顔が腫れ上がりました。その頃、更年期に加え、五十肩、ひどい便秘で、カゼをひくと1週間は寝込んでしまいます。健康食品を食べている年歴は長いですが。

富山市 H・Rさん(40代)女性



アドバイス



ストレスに弱いと急激な環境の変化が、心身に影響を及ぼしますね。やはり自律神経とホルモンのバランスが崩れかけて、自然と免疫力も下がりがずくなり、上記の症状が出てしまったのでしよう。お体を温めることと、腸内環境デトックスが必要だと思います。「スーパーST」と「皇林」を服用してください。

おすすめの飲み方

●スーパーST …… 7粒

●皇林 …………… 3粒

※上記を1日2回、2種類一緒にお飲み下さい。

経過

飲み始めてすぐに腸が動いていると実感しました。そして何年ぶり、いや何十年ぶりにお腹がスッキリ。それから少しずつ元気を取り戻してきました。また、五十肩で寝返りも打てず寝不足と痛みで苦しんでいたときに皇林のお蔭で眠れるようになり、随分楽になりました。今ではスーパーSTと皇林を、その日の体調を見ながら、上手に組み合わせて飲むようにしています。身体の調子が悪くなると、すべてに自信が持たなくなってしまう。そこから脱出できました。本当に感謝です。

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になります。

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。