

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
3月号

健康ニュース

vol. 115

「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おります。

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

目の不調

小学生の視力検査の結果で「視力は1.2」といふ言い方はもうしないのをご存知でしょうか？現在、年に1度の健康診断で実施されている視力検査は、A~Dの4ランクで評価されています。C、D判定は0.7未満となり、視力矯正が必要、という評価です。教室の一番後ろの席から黒板の文字がはっきり見えないからです。パソコンや携帯用ゲーム機の普及で、小学生に上がる前から、目への刺激は膨大で

ら、目への刺激は膨大です。早くからメガネを試しなくてはいけないのは残念なことですね。もちろん、大人も深刻です。紙とペンで仕事をすると、なんていう時代ではありませぬ。特に最近の高輝度ディスプレイからは青色の光が多く出ています(テレビやPCに限らず、スマートフォンも同様)。波長の短い青色光線は長時間見続けることで、目にダメージが蓄積されます。

目が痛い、頭が重く痛い、圧迫感がある、目がかわく、ものが見えにくくなるなどの不調を感じたら、目をつむり、背伸びをして、まずはリラックスしましょう。眉頭の内側にあるくぼみや、目尻の外側にあるツボを刺激すると楽になることも知られています。

肩こりになんていってませんが

目の不調は、しばしば肩こりやめまい、おなかの不快感などを伴う場合があります。体質だと思って放っておくと、深刻な症状に発展することもありますから注意が必要です。目に不調が出たら、身体からのサインだと思って、体を休めるようにしてみましょう!



- 1 強いままだきを5回。弱いまばたきは30回。
- 2 顔を動かさないように両手であごを支え、目玉を上下に3回動かします。
- 3 ②のように目玉を左右に3回動かします。同じように、斜め上・下も左右に3回動かします。
- 4 目玉をゆっくり右回りに3回、左回りに3回、大きくゆっくり回します。
- 5 頭を肩や胸にくっつける気持ちで、大きく右に3回、左に3回、ぐるぐる回します。

目のエクササイズは、毎日続けることが大切です。

美人のカルテ

目

【トラブル編・2】



- 目の下のしわ … 老化現象の一つ
- 涙がとまらない … 肝臓が弱ると、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 …… からだが消耗しています
- 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

肝臓が弱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。

次回のテーマ▶「シミの原因と対策」

3月は肝の月

春は肝臓の季節です。春は、冬に蓄えた保温のためのエネルギーの素、例えば皮下脂肪などを排泄して体をすっきりさせる季節であり、毒素の排泄にも心がけなければいけません。

このため、春に芽生える若々しい緑色の植物(セリなどの薬物野菜)を意識して摂ることが大切です。また、肝臓を助ける「味」は酸味ですから、食べ過ぎない程度に酸っぱい味も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

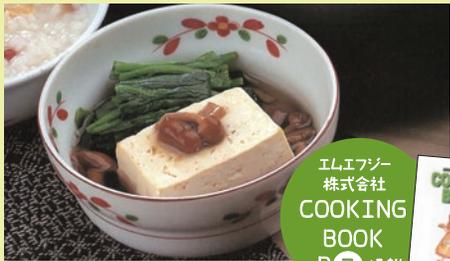
林方シリーズ RB

肝は「気」の流れを促す臓器です。やる気が起きない、疲れやすく体がだるい、などを感じている方には「林方シリーズ」"気"のRBをおすすめします。



遠赤外線
スーパーラジエントヒーターでつくろ!!

豆腐とほうれん草のひたひた



材料(4人前)

- とうふ(木綿) …… 1丁
- なめこ …… 100g
- ほうれんそう …… 1束
- だし汁 …… 300cc
- 砂糖 …… 大さじ1と1/2
- しょうゆ …… 大さじ3
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1

つくりかた

- ①とうふは水気を取り、やっこ切りします。
- ②すき焼き鍋を「火力」強にし、蒸気がでたら「火力」3に落としてほうれんそうを入れます。1分たったら冷水に取り、冷まして、食べやすい大きさに切ります。
- ③だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を合わせてすき焼き鍋に入れ煮立ったら、とうふとなめこを加え、3分煮ます。
- ④③を器に盛り、ほうれん草を添えたら出来上がりです。

社長ひと言

株式会社アニメイト社長、佐藤です。暦の上では、3月は「春」とされていますが、まだまだ寒いですが、正直なところ、5月くらいまで「寒い」気がします(笑)。寒いとなかなか体を動かすのが億劫になりがちですが、そこを一踏ん張り。無理する必要はありませんが、慣れてくると、この「寒さ」も快感になりますよ!

初心者のための

東洋医学

第3回

“陰陽五行説”って何？
五行説ってどんなもの？



陰陽五行説とは

漢方の基礎理論の中心は陰陽五行説です。陰陽五行説と一口に言っていますが、これは発生的には別々のものが二つ合わさってできたものと考えられます。



まず、陰陽論ですが、存在するすべてのものは“陰”と“陽”の性質をもち、この2つは互いに補い合っていると考えられています(昼と夜、男と女、裏と表のような関係です)。

五行説について

古代人は、自然界に存在する代表的な素材である木・火・土・金・水を選んで、それらを動かせるエネルギーである“気”、すなわち五気を考えて、その作用を五行と呼び、これを深く探求していったと考えられています。



味もニオイもほとんどいいです！

これからは楽しみます！

お話を聞くうちに、私もスーパー STを飲んでみたくなりました。私の目安は1日5~6粒。1日数粒でどんな風に体質が変わるのか実際に体験すべく、毎日飲んでみようと思います。(思っていたより1粒が小さめで飲みやすいから続けられそうです。笑) REIKA

来月は「五行説の相生と相剋」のお話です。

「スーパー ST」はこんな方におすすめです。

- ストレスを強く感じる方。
- 出産後の生理不順にお悩みの方。
- 吹き出物、腫れ物が気になる方。
- 便秘や尿にお悩みの方。
- お疲れぎみの方。
- ロがよく渴く方。



日本指圧協会 推薦品

内容量: 57.5g (250mg×230粒)

■ 定価 18,000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

真っ黒いシミが消えた！

沖縄県 U・Kさん(50代)女性

毎日、沖縄の強烈な太陽の下で仕事をしています。そのためできてしまったシミをとるのにいろいろな化粧品を使いましたが、シミはとれませんでした。

私は「シミの中に顔がある」と言われてしまう程、顔中真っ黒いシミがありました。体質は、疲れやすく、冷えと片頭痛が悩みでした。

半ばあきらめかけている時にスーパーSTに出会ったのですが、日に日に変化が！

今では、シミが薄くなり、完全に消えるのが楽しみなくらいです。みんなから、本当に野外で仕事をしているの？と奇異な目で見られるほどキレイな肌だといわれるようになりました。

しかも、いつの間にか疲れ知らずになり、冷えや片頭痛も

※体験談は、本人の感想です。商品の効果を保証するものではありません。



これがきっかけで、漢方に興味を持ち、漢方を学びはじめました。

これからも夫婦でスーパーSTを愛用し、健康な身体を保つていきたいと思っています。

悩みの相談室

保育士をしています。残業が多く、1日10時間勤務です。仕事では子ども達が相手なので、中腰のような姿勢が多いです。病院からは慢性腰痛、逆流性食道炎、さらに更年期障害、うつと診断されました。



富山市 K・Mさん(55才)女性

アドバイス

お会いした時に、顔にちょっとむくみがあり、身体が冷えている状態が気になりました。まずは体を温めることが必要です。貸出し用の岩盤浴で毎日1時間くらい温めて、仕事は1時間早く切り上げるようにしましょう。自律神経の正常化と血液改善のため「スーパーST」と林方シリーズの「脾系B」「腎系TT」を服用して下さい。

おすすめの飲み方

- スーパー ST …… 8粒
- 脾系 B …… 6粒
- 腎系 TT …… 2粒

※上記を1日2回、3種類一緒にお飲み下さい。

経過

4か月経って、精神面と身体も大分楽になり、胃腸薬なしで過ごせています。6か月目からは「スーパー ST」4粒と「林方シリーズ 気系 RB」2粒を1日2回にしました。おかげで毎日園児達と楽しく過ごせています。

近視・老眼・疲れ目など 目の不調に…

目に超音波のマイクロマッサージ

フタワソニックの超音波治療は、たとえば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。



超音波治療器

新型 **フタワソニック**

管理医療用具 超音波治療器 フタワソニック(F-Sonic)

厚生労働省医療機器承認番号 標準価格(アダプター付)
21900BZX00932000 131,620円(税別)

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となります。

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。