

疲れが気になる方

2017
1月号

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 1月号 vol.125

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。

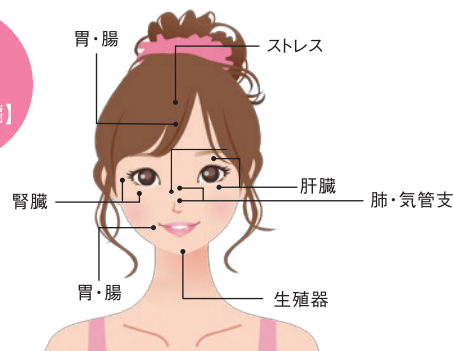
発行 株式会社アニメイト

健康ニュースvol.125 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 HP: <http://st-animate.jp>

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。

顔 【吹き出物編】



ニキビや吹き出物がでている場所によって
どこが弱っているかがわかります。

吹き出物は体にとって余分な熱と老廃物(余分な栄養素や分解・解毒できなかった毒素などのこと)のバランスが崩れてできてしまいます。顔以外では、頭皮、胸元、背中で、体の熱が集まりやすい上半身に多くできます。

また、特定の臓器の不調でなくとも、寝不足、ストレスで、からだや内臓が疲れているときもでやすくなります。もし自分の顔を見て吹き出物を見つけたら、まずは生活習慣を見直して、睡眠を十分にとるようにしましょう。



次のテーマ ▶ 「目」で血液と精神状態がわかる

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。

Empty box for contact information or additional notes.

疲れが気になる方

疲れ

倦怠感

食欲不振



寒い冬真っ盛り、みなさまはどうお過ごしでしたか？ 連休などで、ゆったりした時間で心身ともに回復……を狙っていたのに、意外にも疲労が続いていることはありませんか。疲労は休息を求める体からの合図です。

と、代謝機能が衰えてしまうため、疲労から回復するのにも時間がかかります。

を整え、「気」をたくさん作れるようにしていきましょう。

「寝溜め」ができないのはなぜ？

大豆、ヤマイモ、肉類などは気を増やし、元氣を取り戻すための原資となります。加えて、ニンニク、しょうが、にらなどを摂取すると、体があたたまり、気が全身にめぐって行きやすくなります。

もちろん、寝る時間を早める等、身体をいたわることも大切です。

新しい年も元氣にいきたいですね。

東洋医学で人の体を構成する3要素をそれぞれ「気」「血」「水」と分類していますが（いつか健康ニュースでも取り上げますね）、疲労を感じる状態は「気」が不足している状態。まさに「元氣がない」という言葉通りです。その原因は、胃や脾臓、あるいは腎臓が弱く、精力が足りていないこと。まずは内臓の働き

を調整し、元氣をたくさん作れるようにしていきましょう。

諸説あるものの、基本的に人間は「寝溜め」という概念はあっても、実際の体はたくさん寝てもその分疲労が回復しないようになっています。脳の疲労を回復させるのに必要な深い睡眠は寝始めから3～4時間と言われており、その後に睡眠を長く続けても、疲労はとれません。「たくさん寝すぎて眠い」という経験はどなたにもあるのではないのでしょうか。ありきたりな結論ながら、やはり毎日自宅で十分な睡眠をとることが、疲労回復の最短路線です。

「寝溜め」ができないのはなぜ？





初心者のための 東洋医学

第1回



西洋医学と
何が違うの？

原因が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。

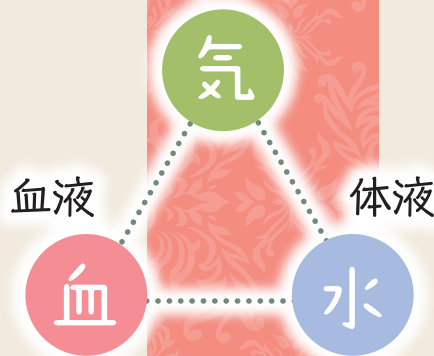


東洋医学の考え方

現代人の多くが受診する西洋医学は、血圧、血液などの数値を調べ、その数値が基準値の「範囲内」か「範囲外」かで病気を判断します。私たちも自然と「37℃か、微熱だな」と言ってしまう。医学は、血圧、血液などの数値を調べ、その数値が基準値の「範囲内」か「範囲外」かで病気を判断する。病気が肉体的だけでなく、心の状態も含まれます。一番気になるのは、不調もよくなり、心も健康になる。また東洋医学は自然由来のもので、長い間、あまり科学的ではないとされてきましたが、近年国際的にも有効性が証明されてきました。

東洋医学の場合、人体を「良い部分」「悪い部分」に分けず、不調があれば、からだ全体の調子を整えることで、不調を改善しようとする。

エネルギー



「疲れ」はどういう 捉え方？

今回のテーマである「疲れ」は、西洋医学では捉えづらい概念です。私たちも疲れたからといって病院で検査は受けませんし、たとえ検査しても、病気が見つかるわけではないので、結果が曖昧になることは想像にかたくありません。

東洋医学では人体の構成要素を大きく3つに分けて考えています。

- 「気(き)」 …… 基本となるエネルギー
- 「血(けつ)」 …… 体内を循環する血液
- 「水(すい)」 …… 血液以外の体液

不思議な分類に思えますが、この3つがバランスよく働いていない状態です。「気」を回復させるには胃・脾・腎臓の働きが大切で、この臓器が「気」を生み出す器官と考えます。まずは食べ物から見直してみよう。西洋医学にはない健康への道がここにあります。

1月 じん 腎 の月

冬は腎臓の季節です。腎臓は寒さに弱いです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ってきます。また、不安やおびえが強くなると腎が弱り、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



遠赤外線
スーパーラジエントヒーターで
つくる!!

白米



材料(5人前)

- 米.....2カップ
- 水(水の割合目安)
合数の2割増し位
※水の量は
米から1.5cm位の位置
※1カップは180cc

つくりかた

- ①米は洗って30分浸水させ、ザルに上げておく。
- ②鍋に米、水を入れ、火力鍋で炊く。
沸騰したら火力を弱に落とし、タイマーを8分にセットする。
- ③タイマーが切れたら、そのまま2〜3分余熱で蒸らす。

内臓の働きを正常に近づけるために 腎臓と膀胱に効くツボを刺激する

腎臓・膀胱は「水(すい)」にあたり、血を生み出す肝臓にいい影響を及ぼします。足にあるツボを抑え、血行を促進させるアプローチで、内臓に働きかけてみましょう。

足裏の中央を親指でぎゅうっと押して3つ数えます。そのまま指を離さず、ウチくるぶしに向かって「J」の字を描くように押しすべらしします。



遠赤外線
スーパーラジエントヒーターで
つくる!!

玄米



材料(5人前) 圧力鍋使用

- 玄米.....2カップ
- 水.....3カップ
- 塩.....小さじ1/4

つくりかた

- ①玄米は5〜6回よく洗い、ザルに上げて30分水切りをする。
- ②圧力鍋に玄米、水、塩を入れ、蓋をして圧力をかける。
- ③火力鍋で沸騰させる。圧力がかかったのを確認して火力を弱に落とし、タイマーを20分にセットし、タイマーが切れたらヒーターから下ろし、そのまま自然に10分程蒸らす。
- ④圧が抜けたら蓋を取り、玄米を底の方から返す。(しゃもじで天地返し)

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がでしょうか。

蘇かん仙のご紹介



蘇せいシリーズの1番目にあたる「蘇かん仙」は、台湾で採取した6種類の野草をベースに、手間暇をかけて製造されています。原料の野草は台湾南部の阿里山に近い嘉義の原生林。海からミネラルを含んだ雨風が吹きつけ、ミネラルが満ちます。農薬を使用していない天然の薬草は、林家の厳しい品質検査でふるいにかけられ、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。

天然素材のみを使った「蘇せい源」は、解毒作用に優れ、体内の毒素を排出し、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。ぜひご期待ください。



¥12,000(予価)

【原材料】

- ・ベニバナボロギク
- ・コセンダングサ
- ・ユズの種
- ・ヘチマ
- ・ヤシの果実
- ・シャクの新芽

【使用方法】

食前または食後に、毎日4～6粒ずつお試ください。体調によって分量を調節していただいて結構です。

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。 ※価格は変更になる場合があります



¥12,000(予価)

¥12,000(予価)

¥12,000(予価)

¥12,000(予価)

¥12,000(予価)

¥12,000(予価)

¥12,000(予価)

¥12,000(予価)

お客様の声

出会いに感謝しています！

私は健康関連の仕事をしています。
健康には十分留意しているつもり
でしたが、先日一番自信のあった内臓
に故障を起こし、とてもショックを受け
ました。



約半年前、顔がむくみ背中痛み、腰もだるい…。
なんとなくスッキリしない日々が続く、友人から「スー
パー ST」を勧められました。それからすぐ飲み始めて
約1ヶ月後、体調はすっかり落ち着いていました。

ところがしばらく経ったある日、突然の血尿にびっ
り！たまたまかと思っていたら何日も続き、誰に相談
していいのかも分からず我慢の日々が続きました。

ある昼休みには会社のマッサージ機を使っただけ
で背中に激痛が！このままではいけないと思い、こっ
そり病院で検査をした結果、尿路結石。お医者さまか
ら処方された薬を飲み、食生活を見直し、スーパー
STの量も1日20粒に増やしました。お医者さまから
は「激痛が走ったら、すぐ救急車を呼ぶように」と言わ
れたので、1日も早く治ることを祈っていました。

そして10日後、病院へ行って再検査するとなんと
結石が消えていたんです！お医者さまも「こんなに早
く消えるなんて！」と驚かれた様子でした。

私は「完治」という一言にほっと胸をなでおろし、そ
れからはしっかり健康管理に気をつけ、なるべく運動
も心がけています。

苦しい時に支えてくれた周囲の人達、そしてスー
パー STとの出会いに心から感謝しています！！

埼玉県 50代 男性

発売から21年目！

漢方由来の植物性健康食品 「スーパー ST」



この様な方にお勧めです

- ストレスを強く感じる方。
- 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。
- 冷え症でお悩みの方。



【原料植物】



ジシバリ



ノミノフスマ



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)
と一緒に召し上がってください。