

いつも笑顔でイキイキと 十一月号

# 東洋堂健康新聞

2016年11月号  
東洋堂治療院  
漢方・自然薬 東洋堂



健康新聞、十一月号を発行致します。寒暖の差があり体調を崩しておられる方がふえています。気をつけてお過ごしください。

最近、私は携帯電話を新しくiPhone7に切り替えました。巷で問題を起こしている韓国サムスン製を選ばなくて良かったです。通信機器の発達は凄いですね、数年前とは便利さが桁違いです。というわけで、東洋堂健康新聞も、ライン会員の方に発行と同時に画像として送らせて頂きます。拡大してお読みください。

## 鉄治療について

鉄治療を経験したことのない方は鉄は痛い、怖い、と思われることが多いのですが、鉄は決して痛くないです。

鉄治療の最大の目的は、患者さんの持っている自然治癒力を高めることです。そして、肩こりや腰痛

などの運動器系疾患、痛みの治療には、即効的な効果があります。

東洋堂の鉄治療は、疾患の原因となるコリ、痛みの部分を的確に見つけポイントで鉄を打つ事により、脳から出る

エンケリン、エンケファリン等の麻薬様物質(自分自身の

脳から出るホルモン)なので副作用はありません。その部分に誘導して改善をはかり

ます。

内臓疾患の場合は、自律神経をゆるめて、各臓器への血流を良くして改善して

きます。

## アンチエイジング

毎日疲れも溜めていてはアンチエイジングの基本が崩れてしまいます。

たまにはお酒でも、と思っても、体調を考えると平日にはなかなか。そこでオススメしたいのが赤ワイン

## 赤ワイン効果

天然の抗うつ剤と言われ、ほとんどリラックス効果が大きな上、幸せ感を高める効果も

あります。

アンチエイジング的にも高ポリフェノールなのでお酒といっても安心。ただし美容としては飲むには150mlまで。倍量のお水と一緒に飲むのが鉄則。



## 健康の玉手箱

## ロカボ食療法

現在、ダイエットや健康増進などの食事法として注目されているのが「ロカボ」。

頑張りたくない糖質制限という意味ですが、その中身とはどんなものなのでしょう。か。

### 主食の量は半分(3割)に

ロカボとは低炭水化物や低糖質を意味する「ローカーボ・ハイドレード」から知付けられました。

ちまたで流行した炭水化物抜きダイエットと異なる点は糖質量を一日につき20g以下、

一日70g(30g)に抑える点で、極端に減らすのではなく、下限が設定されているのが特徴です。

具体的には最もいげけることは、米やパンなど主食の量を二割までの半分(1/3)に減らし、

おかずの量を増やすこと。基本的にはカロリー制限などはありません。炭水化物抜きよりも緩やかに健康増進を図る。

好きなものを好きなだけ食べられる。こんないい食事法はありません。

ただ、気をつけたいのが「油」。肉や魚の油は、今以上にとも構いませんが、トランス脂肪酸という人工的な油と過酸化脂質という古い油は避けたい。



いい油を積極的にとることによって効率よくタンパク質を燃焼するので動脈硬化の発症率がグッと下がります。

お腹一杯食べていい「ロカボ食事法」と適度な運動で、筋肉と骨を保ちながら健康を増進させましょう。

## 私（店長）の取り入れている健康法パート2

前号で紹介した食材4種（くるみ、アーモンド、ヒマラヤ岩塩、ラカンカ）でした  
が早速試された方から感想を頂きました。今号でも2品目をご紹介します。

### アサノム（玄米から作った健康ドリンク）

玄米が体に良い事はご存知と思いますが、毎日、白米に変えて食べる事はなかなか出  
来ないので、アサノムは、玄米の胚芽に含まれる栄養素をギューとしぼった健康ド  
リンクです。空腹の朝、からだ目覚める朝に、アサノムを飲むようにしています。

### ヘンプシード（麻の実）

聞き慣れない名前かと思いますが、良性の植物性たんぱく質が多く、ご飯にかけて、  
納豆にまぜて、シリアル等にかけて食べるようにしています。筋肉をつけるスーパ  
ードとして近年注目されています。癖のない味で食べやすいです。

生理中の痛み、不快な症状が以前からありました。  
生理だから仕方がないと思うが、度しかり改善したいと思い相談しました。  
全身を触診と温熱で診ていただいたところ、卵巣が腫れていると言われました。  
とても不効になると、「スズキ博士。治療はよもぎ薬して必ず良くなります！」  
と書いていただきました。私は痛感か苦手で「これがたのこの本気でホッとしました。  
それから週一回治療はよもぎを定期的にうけ、なぜ大丈夫なのかよくわかり  
ました。治療では、全身に温熱で熱を入れてもらい、熱がこもる自分の弱い  
部分にはさらにじっくりと熱を入れていただき、その部分の力が下がっている  
部分には金鍼してもらいました。そして最後に気功治療で気のめぐりを良くして  
いただきました。治療はよもぎ薬しを始めた、最初の生理の前は、まだ  
痛みや不快な症状は出ましたが、これは良くなるためのタイムスリム時が来た  
ました。不安はあまりありません。なんだかとてもいい治療を自分が受けている実感と  
自信があったからだと思います。普段の生活の体の軽さはもちろん、生理前、生理中  
の痛み、不快はその後「ご」といってどんどんなくなりました。この体があんなに  
卵巣の腫れもほんどなくなりました。本当に感謝です！ ありがとうございます！

お名前（イニシャル可） I・N 年齢 33 性別 男・女

## お客様の声ご紹介と院長コメント

初回の治療でその方の症状と状態を見て、今後の治療法を説明させて頂き納得して頂くようにしております。

コリの状態、痛みの状態も回数を重ねるごとにご自身でその変化を感じられると思います。

痛み止めの薬やホルモン剤などによる一時的な改善ではなく完治を目指しております。

最近、自律神経、ホルモンのバランスの乱れから、冷え、血行不良を伴う婦人病で悩まれておられる方が多く見受けられます。参考にして下さい。

## 店長の独り言コーナー

### ■空腹のすすめ

食事を4割減らすと、寿命は1.5倍に延びることが証明されたらしく、「食事を減らすことで健康になる」という、そして、人間は空腹状態に置かれた時に、生命力が活性化するという遺伝子を持っており、その生命力遺伝子が活性化することによって、傷付いた細胞が修復されるらしい。つまり、健康や若さを保つ秘訣は、空腹状態を作ることにあるというわけだ。「毎日、決まった時間に一日三食、食事をすることが健康の秘訣」という長らく信じ込まれてきた日本の常識は、よく考えると常識でもななくても、満腹になるまで食べることのできる恵まれた国で生まれた食習慣に過ぎない、「食べ過ぎこそ病気の始まり」という言葉にナルホドなど納得した。昔から「腹八分目」という戒めの言葉もあるように、食べ過ぎによつて病気を引き起こしているケースは意外に多い。「あー、腹へったー」という空腹感を意識して作ってみると非常に体調が良くなり、特に直感力が増す体験を私もしている。食べれる事、食べ物への感謝を忘れずに、また、プチ断食でもしてみようと思う。

LINE@人気です。LINEをやられている方、是非登録して下さい。

東洋堂のお得情報、お店情報、お知らせなどをLINEで配信しています。

LINEアプリを起動して、

『その他』タブの『友だち追加』で左側のQRコードをスキャンして下さい。



- 発行：東洋堂治療院 漢方・自然薬 東洋堂
- 責任者：小深田 幸由
- 住所：〒274-0063 船橋市習志野台 4-45-15-101
- TEL：0120-193-289
- HP：http://www.tohyodo.com
- HP：http://tohyodo.com/tiryuin.html
- e-mail：info@tohyodo.com
- 営業時間：10:00～20:30 第1・第3日曜日 火曜日定休

### ★お知らせ

当店の駐車場ですが、隣に家が出来てしまい現在2台の駐車スペースを確保しております。（縦置きに白ペンキで東洋堂と表記されています。）ご来店の際、空気がない場合は、近くに有るビッグAの駐車場（タイムズ）をご利用ください。（30分まで無料）施術等でご利用の場合駐車料金は当店で負担させていただきます。