

いつも笑顔でイキイキと 十月号

東洋堂健康新聞

2016年10月号
東洋堂治療院
漢方・自然薬 東洋堂



健康新聞、十月号を発行致します。五月号から発行して今回で6回目となりました。お客様から「毎回読んでますよ」「ラインに登録しました。」「七月号、読んでないのでまだまだありますか？」などの声をかけて頂きました。毎回どのような内容にしようかと考えながらパソコンと格闘し発行しています。これからもお客様の顔を思い出しながら書いていきます。今まで発行した新聞は全てコピーがありますので、読まれてない号が有りましたらお声をかけて下さい。

生き生き

ワーク&ライフ

「感謝の気持ち」
失ってはじめて気づくこと...
人生の中で大切なものがあるように気がします。

先日、体調を崩された方にお聞きしたお話しを紹介します。↓
体調を崩し、やらなければいけない日々のこと、仕事のこと、子供のこと、まったく

「自分が寝ていても落ち着かない。家の中に行くと嫌なことがかり考えで寒くしてしまう。でも体調が戻ると、感謝の気持ちで生きていく自分に気がつきました。私には見えない誰かのお陰で私は今日も元気に生かされているのだと。」

「自分の仕事のやり方が悪かったんだ、いや考え方が違うのかもかもしれない。気づかせてくれて感謝。健康を失った病床の中でこの「感謝の気持ち」に気づけたことに感謝したいと思えます。」
とおっしゃっていました。♡♡♡
病気をまたメッセーじです。♡♡♡

アンエイジング

「抹茶パック」
残暑疲れが肌にもやっくる頃です。そこでオススメしたいのが手作り「抹茶パック」。

- ① 抹茶と小麦粉小さじ1ずつ、水適量を用意。
 - ② 抹茶と小麦粉を混ぜ、ペースト状になるぐらいの水を入れる。
 - ③ 顔に塗り、10分ほど置いたらぬるま湯でしっかり洗い流す。
- 1週間程続けるとお肌が改善されますよ。

健康の玉手箱



中高年になると、年齢より若く見える人と老けている人との差が多いと感じたりします。では、その差とはどこで生まれるのでしょうか。

【思秋期に鍵がある】
子供から大人になる間の時期を「思春期」と呼び、のに対し、成人が老人になる時期を「思秋期」と呼んでいます。この頃にどう過ごすかによって、見た目や精神的な年齢に大きく差がつくのです。ではどんなことをやってみるといいのでしょうか。

生涯現役の心を持つ

まずは体のアンエイジング。加齢とともに肌にはシミやシワが増えるため、肌のケアも重要です。

終活はまだ早い

65歳の平均余命は20年前後。まだまだひと盛り上がりできる時間があります。



私（店長）の取り入れている健康法

現在五十七歳、妻あり、子供息子四人（しかも下の二人は双子の男）そろそろ健康にも気をつけるお年頃、という訳で私が実践して取り入れている食材等を紹介いたします。

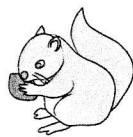
くるみ、アーモンド

くるみには、αリノレン酸が豊富に含まれています。血管の若返り、血液サラサラに、物忘れが多くなって来た方に効果的、私にはもはや必要ないのですが、子宝食材としてもおすすめで子宝希望のご夫婦に取って頂きたいと思います。ビタミン、葉酸も含み、男性不妊にも効果あります。毎日、少しで結構です。殻付きを割って食べるのがベストですが、殻の剥いてあるものは、無塩のものを選んで下さい。鬼くるみという殻の固いくるみは、手の中で転がすのに使っています。

同じく木の実のアーモンドですが、有名な霊能者、エドガーケイシーは、多くの健康法を後世に残しましたが、その中で、ヒマシ油シップ（これも効果あり）アーモンドはおすすめです。一日二、三個のアーモンドを毎日食べるとガンにならないとの事です。これも生のもの（ローストしていない）無塩のものを選んで下さい。

ヒマラヤ岩塩（マグマ塩）、神果の物語（ラカンカ）

精製した食塩（塩化ナトリウム）は絶対取らないようにしています。これは血圧を上げてしまいますが、ミネラル、カリウム等のバランスのとれたマグマ塩ならば積極的に取って頂きたい塩です。（血圧にもオクケー）マグマ塩は還元力が強く酸化（老化）を予防してくれる唯一の塩です。イオウの香りがありますが、熱を入れると香りがすくなくありますので、野菜炒め、肉料理などの下味に最高で、旨味のきいた料理となります。同じく、精製した白砂糖は絶対取らないようにしています。白砂糖はその精製過程でビタミンやミネラルなどを失った酸性食品となり血中に取り込まれるのが早く、血糖値が急激に上昇してしまいます。また、吸収される時に消費されるカルシウムも多く骨粗鬆症予防のためにもおすすめできません。神果の物語（ラカンカ）は、ミネラルが多く、甘み成分テルペングリコシドの作用で糖尿病の方にもおすすめでき、ダイエット効果のある甘味料です。お試しください。



店長の独り言コーナー

■無意識の言葉がけの威力
普段、何気なく使っている言葉が、実は、相手にすごく影響を与えているということをご存知ですか？

例えば、仕事や試験、試合等の際、よく声かけされているのが、「失敗しないように頑張ってくださいね！」という言葉です。実はこれ、効果がありません。かむしる逆効果になります。

これは、「失敗」という言葉が、しっかりと脳にインプットされてしまい、相手はしたくなくとも「失敗」という言葉から、失敗する状態を無意識に連想してしまうからです。

ですから、「成功するように頑張ってくださいね！」という言葉がけの方が100倍は効果があります。

私たちはつい、「○○しないように」という否定命令という表現を使ってしまうがちですが、できるなら、肯定的な言葉ではなく、肯定的な表現で相手に言葉がけしたいものです。

「病気を治す」より「健康になる」、「汚すな」より「綺麗に使おう」です。

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/tiryoin.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、空きがない場合は、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。