

人の紹介 「ギール里映さん」

今回ご紹介するのは、ギール里映さんです。里映さんは、食べる筋トレレシピの専門家の京都生まれ。祖父の代から営む京料理屋に生まれました。お父様が胃がんになったことをきっかけに食事療法を知り、そこからさまざまな食について学び実践。自らの体調不良や不妊を克服。現在5歳の息子を育てながら、どうしたら我が子に最高の人生を手渡せるんだろう？という願いから、食べる筋トレ食事を体系化。子どもの能力が覚醒する食事の方法を、全国のお母様、子どもの未来に関わる方たちにお伝えしています。

里映さんより

子どもの能力を覚醒する！食べる筋トレプロジェクト

どうしたら子どもの集中力、もっとあがるんだろう？なんだかうちの子、最近キレやすい？なぜうちの子、こんなに些細なことでココロが折れるんだろう？そんな、お悩みはないですか？実はこれらのことは、たった一つのことを変えるだけで、解決するのです。

たった一つのこと、それは毎日食べている食事！

「知らないことがリスク」の時代、食べ物が増え、選択肢が増えた今だからこそ、何をどう選ぶかで、子どもたちのパフォーマンスががらりと変わります。

今、なんらかのアレルギーがある子は2人に1人、また発達障害と診断される子どもは9万人といわれています。少子化が進み、子どもの数が減っているにも関わらず、なんらかの不快感をうったえ、また発達につまづきがあるとされる子どもの数は、年々増加しています。これらの多くの原因は、毎日食べているものの変化にあります。

食べる筋トレプロジェクトは「子どもの能力は、毎日の食事で開花する！」をモットーに、巷のお料理教室や食育セミナーでは語られない食事の本質について考え、どうしたら子どもたちに最高の未来を手渡すことができるのかを日々研究、発信しています。

http://taberu-kintore.com/?page_id=1904&mtgr



お問い合わせ

食べる筋トレレシピの専門家 ギール里映
東京都中央区日本橋浜町 2-28-6,1F
オーガニックショップギールズ
03-3664-1915

INFORMATION



講演会のお知らせ

藤枝市文化センターにて11月21日13時30分から90分ほど徳川家康公の健康法をお話しさせていただきます。講演内容につきましては、後日HPにてご連絡させていただきます。

年末年始のお休みについて

東京店、静岡店ともに12月31日(土)から1月3日(火)までお休みをいただきます。年始は、4日(水)より営業いたします。

静岡店営業時間のお知らせ

2017年1月4日より、静岡店の営業時間を10時から18時までとさせていただきます。

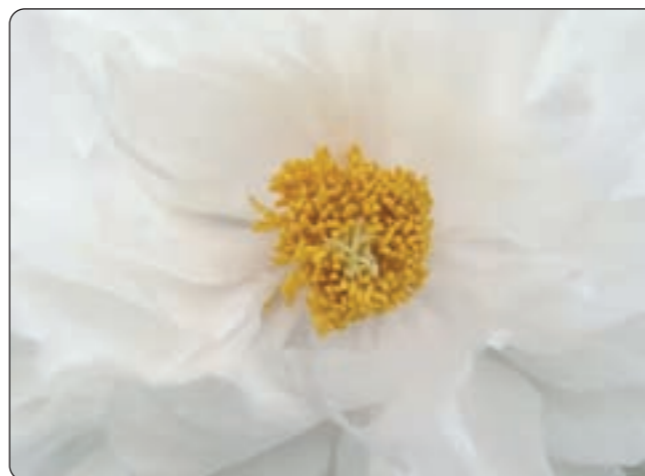
18時以降は、予約制とさせていただきますので、18時以降にご来店の方は、当日でも構いませんので、お電話にてご予約ください。(TEL: 054-247-6006)



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.176

むつごろう&むつみ薬局新聞



ボタンの花

左右半身に症状が多い方に

皆さんこんにちは。今年の冬はインフルエンザが流行しそうな兆しがありますので、身体をよく暖めて睡眠をしっかりとってくださいね。

さて今回は、少し変わったお話をさせていただきます。漢方相談をしていますと、右や左の半身に偏って症状が出ている方がいます。例えば、頭痛、肩こり、腰痛、足のしびれが右半身に多いといった具合です。その理由を聞かれることが多いのですが、本当の理由はわかりません。そこで、東洋医学の知恵を拝借してみました。

右循環、左循環

例えば女性の場合、生理があるので血液にまつわる病気が多いのですが、その多くが「瘀血」といってお腹の周りに古血がたまっていることが原因となります。古血

がたまると、生理痛、生理不順、不妊症、子宮筋腫、子宮腺筋症、^{らんそうのうしゅ}卵巣嚢腫などの婦人科疾患にとどまらず、痔、肝炎、胃炎、アトピー性皮膚炎、動脈硬化、果てはガンに至るまで限りなく悪さをします。東洋医学では`おへそ`に近い部分(左右)を押してみると顔をしかめて痛む方がいます。これが、^{とうきしゃくやくさん}瘀血の圧痛点と言い、^{けいしぶくりょうがん}血の循環が悪い証拠となります。治療は、古血を除く方法をとるのですが、右と左では使う漢方薬が違ってきます。右の横綱の名は、^{とうきしゃくやくさん}当帰芍薬散。左の横綱は、^{けいしぶくりょうがん}桂枝茯苓丸と言います。このことでもわかるように、使い分けの理由は不明でも、経験から左右の循環を区別していたと考えられます。右半身の循環を良くする当帰芍薬散は、血と水に働く漢方薬で体を温め血行を良くし余分な水分を除きます。左循環の桂枝茯苓丸は、気の回りを良くし、ドロドロした、油が多い血液を溶かして排出せる働きをします。したがって、右半身に症状が多く出る方は、水分代謝が悪い方なのかもしれません。むくみや、目が回りやすい、立ちくらみが気になる、気圧に影響されるといった方が多いのではないのでしょうか。

イライラは左の循環

我師匠の著書「よくわかる^{きんきょうりやく}金匱要略」という難しい本の中に、江戸時代の漢方医、宇津木昆台の言葉が載っています。「一切の病に、表裏上下の区別があり、三十年の^{ちゅうふう}経験からどんな病気でも左右の区別があり、特に中風の病は左右によって治療が大いに異なる。」と。中風とは、^{だいたいことう}脳梗塞で手足の麻痺がくることを言い、^{そくめいとう}左の麻痺は体力が充実した方(陽実)が多く大柴胡湯や統命湯を使い、



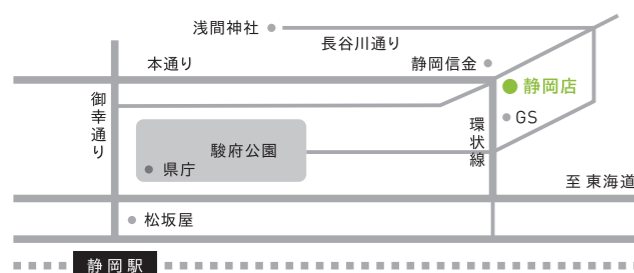
静岡店 (むつごろう薬局)

所在地: 〒420-0865 静岡市葵区東草深町 22-2
TEL: 054-(247)-6006
FAX: 054-(247)-6007
営業時間: 10:00~18:00 (18時以降は、要予約)
定休日: 日曜日・祝日
(12/31-1/3, 8/13-15 はお休みを頂きます。)
HP: <http://www.mutsugoro.co.jp>
EMAIL: info@mutsumi.com



東京店 (不妊治療専門薬局むつみ薬局)

所在地: 〒104-0061 東京都中央区銀座3-8-17
銀座理容会館ビル2F
TEL・FAX: 03-(3563)-6238
営業時間: 10:00~19:00 (予約制)
営業日: 火曜日・土曜日
(12/31-1/3, 8/13-15 はお休みを頂きます。)
HP: <http://www.ginzamutsumi.com>
EMAIL: info@ginzamutsumi.com



右は疲れ気味、冷え症の方（陰虚）で当帰芍薬散や附子湯を上げています。

大柴胡湯という漢方薬はよく肝臓病に使います。肝臓が悪い方の肋骨下を押してみると苦しく吐き気を催します。漢方医学ではこのことを胸脇苦満きょうわくくまんといって大柴胡湯のように、柴胡が入った薬方で治していきます。肝臓は、血のダムと言ってたくさん血液を含んでいます。ダムがせき止められれば循環も悪くなり、イライラ感、不安感と言った精神症状が出てきます。左半身の血液循環は、肝臓の働きにも影響されるのです。また、生理前にイライラするのもこれが原因です。月経前症候群(PMS)と言って、月経前にイライラ、落ち込み、疲れがひどくなる方がいますが、これは女性のホルモンが一度に肝臓で分解されるため起こってきます。

月経前症候群（PMS）を救った柴胡桂枝湯

31歳の女性。身長155kg、体重55kg。不妊症の相談でご来店されました。3年前に流産をされてから精神的に大きなショックを受けていました。常に疲れやすく手足腰が冷え、時々顔がのぼせます。大便是便秘気味で、小便は日に8回と多く、めまい立ちくらみがあり、唇は常に荒れていて、肩こりや首筋のこりがあります。生理周期は33日ぐらいで、運動不足、甘いもの、油物が大好きです。温経湯という漢方薬を1ヶ月服用後体重は1.5kg減り、体が温まってきました。服用して3ヶ月が経ち、症状は改善されてきましたが、まだ妊娠には至りません。その頃、生理前の左肩、首の凝りと夕方の頭痛（特に左が強い）、胸から頭に、ドッドッと何かに突き上げられる感じがして、汗がひどく出て苦しい、めまいもひどいと言われました。よくよく聞いてみると、今までも左側に症状が出やすかったそうです。漢方薬を柴胡桂枝湯に変えました。これらの症状が服用後すぐに無くなり、その後1ヶ月で無事妊娠されました。現在は2人目に向けて頑張っています。

左右の循環を測定する

むつごろう薬局東京店（むつみ薬局）で1年前から、血液動態計を入れて両腕の血液の流れを測定しています。むつみ薬局のお客様は殆どの方がご存知だと思います。測ってみると比較的多くの方に左右の血流の違いが認め

られます。この機械は病院でも使われているところがあるようで、これを使って左右の循環を見るために参考にしていきたいと考えています。また、血圧を始め、心臓の働き、腕の血流量、手足肩首の細い血管の血流、動脈の硬化度などの参考にもなります。静岡店には、11月から導入予定であります。

漢方こぼれ話

ところで昔のお医者様は診察時よくお腹を押していました。これは、日本漢方の特長でお腹を見て診断をしていた名残なのです。とかく日本人は腹を大切にしてきました。言葉の中にもそのことがよくわかります。腹を割る、腹（または腑）に落ちる、腹を立てる、腹の探り合い、腹黒い、などなど。切腹は、最後に自分の腹の中を見せると言った意味があるのかもしれませんが。武道を含め`道`の世界では、「丹田」と言って気をおへその下に集中させました。これが、意外にも精神を安定させる方法になるのです。やり方は簡単、お尻の穴をキュッと締めるだけです。できれば継続的に。

腕時計を利用してみる

2000年（平成12年）より10月の第2月曜日になった体育の日ですが、今年はハッピーマンデー以前と同じ10月10日が体育の日でした。十月十日を「とつきとおか」と読むと妊娠期間のことを言いますね。むつごろう新聞173号でも紹介した「内関」というツボは、車酔いやツワリが楽になるツボです。場所は手の平側で手首のしわから指3本のところにあります。ボタンがついたリストバンドも販売されていますが、皮などのベルトの腕時計でも効果があります。文字盤を手の平側にしていつもとより少しきつくして、ツボを刺激してください。

時計の写真では10時10分を指していることが多いですよ。私は外出する時に、時計をしていないと落ち着かないですし、時計をしている方が体調がいい気がします。文字盤は手の甲側になるようにつけています。体調がよい気がするの、文字盤のところ是三焦経の「外関」というツボに当たるからだだと思います。手の甲側で手首のシワから指3本のところ。「内関」の反対側です。

仕事の日、水を使うことが多いのでメタルバンドの腕時計をすることが多いです。少し重みがあって、手の動きによってときどきツボが軽く指圧されている状態です。学生時代、「外関」に生姜かんにくのスライスの上からお灸をしたときに、胃腸が動いたことが分かりました。三焦は気血、津液を全身にめぐらします。「外関」は経絡を流れていたエネルギーがせき止められる場所で、自律神経の乱れに効くそうです。そして、難聴、耳だれといった症状に非常によく効くそうです。

腕時計は「外関」のツボ刺激と、秒針が時計回りに動いているというのも効果的なのかもしれません。デジタルの時計は持っていないので違いを確かめることができませんでしたが、鍼の手技で補法と瀉法というものがあり、補法は時計回りに鍼をひねります。時計をしていて体調が悪くなると感じている方は、秒針がないものや、デジタル時計にしてみるといいかもしれません。男性の方は文字盤が大きくピンポイントで刺激できないので、試すのは難しいでしょうか。

最近、替えのベルトが、1本のベルトタイプのものがあることを知りました。バネ棒ははずさないで交換できるので、気分により簡単にベルト交換することができます。しかし時計の金属面のところが2重になっていて肌に当たらず、あまりツボが刺激されている感じがしませんでした。

「むつごろう健康五ヶ条」

- 一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ。
- 一、心と身体は常に一体である。
- 一、なぜ病になったのか、その原因を考えること。
- 一、無理せず、無駄せず、継続すること。
- 一、真の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。



スペイン（カスぺ地方）の漢方薬

写真はスペイン・カスぺ地方の甘草です。6年前から、むつごろう当帰を栽培していただいている安彦さんの畑の一部です。帰国の際に、いつも畑で採れた乾燥イチジクを頂きます。スペインの眩しいぐらいの太陽が、食べ物すべてをおいしくしてくれています。今この広大な農園で、新たに甘草栽培が始まっています。試作品はとても良いものとなり、日本薬局方の基準もクリアーしています。成分の秘訣は、スペインの光の強さかもしれません。



腕時計を利用してみる



INFORMATION



BSテレビ出演のおしらせ

BS11放送の番組、11月18日(金)20時からの「人情ふれあい、いいな日本」に徳川家康公秘伝の漢方を作るシーンで出演を予定しています。ご興味がある方はご覧ください。