

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](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。

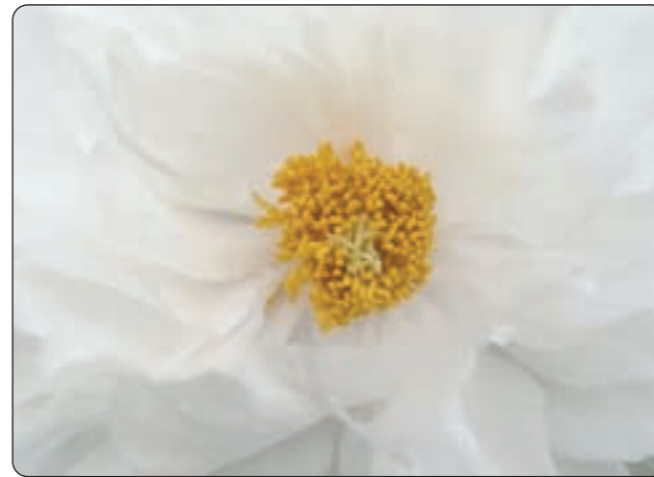
静岡店営業時間のお知らせ

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  
no.176  
NEWSPAPER

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、<sup>らんそうのうしゅ</sup>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、<sup>とうきしゃくやくさん</sup>瘀血の圧痛点と言い、<sup>けいしぶくりょうがん</sup>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、<sup>とうきしゃくやくさん</sup>当帰芍薬散。左の横綱は、<sup>けいしぶくりょうがん</sup>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、<sup>けいしぶくりょうがん</sup>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、<sup>けいしぶくりょうがん</sup>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<sup>きんきょうりやく</sup>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<sup>ちゅうふう</sup>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、<sup>だいたいことう</sup>脳梗塞で手足の麻痺がくることを言い、<sup>そくめいとう</sup>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](mailto: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](mailto:info@ginzamutsumi.com)

