



# 泰山堂通信 Vol.45C

## ◆◆遅い夕飯は免疫力の低下に！！◆◆

忘年会、新年会など夜の飲み会が多い時期になりました。時には、気の合う仲間とお酒も交えて一年の疲れを癒すのも悪くありませんが、夕飯の時間が遅いのは、健康の足かせになることも忘れてください。人間の身体は、夜10時から午前2時までの時間帯に、成長ホルモンや副腎からの修復ホルモンが一番活発に分泌されます。



つまりこの時間帯に、故障や破損した細胞を修復する作業が行われるわけです。この作業に必要な血液が肝臓に蓄えられていなければなりません。肝臓に血液を送るのは脾（消化器系）の働きです。脾は、食事として胃腸に入ってきたものを、清（血の材料）濁（不要な物）に分離する働きを担っていますが、夕食を食べた後、すぐに寝てしまうと、この作業がうまく行えなくなってしまいます。すると未消化物から生じた濁飲（毒）が増えていき、自然免疫力が落ちてしまい、皮膚にいる常在性の細菌が繁殖して吹き出物が出やすくなります。

また、食事をしてすぐに寝ると、消化管の方に血流が集まってしまうので、全身の血流が悪くなり、朝から肩が凝る、睡眠時無呼吸、不眠、異形成細胞の増殖・・・等々、様々なトラブルの原因になります。それでもどうしても食事の時間が遅くなってしまふ場合は、晶三仙などの消導剤などを上手く使って、消化の働きを助けてあげてください。飲み会などお酒が加わるときは、通常の倍の2包に、肝臓の働きを助ける木鶏丹も一緒に飲むとさらに効果的です。

## ◆◆暮れの大掃除に重曹、クエン酸&アロマ◆◆



★きれいなトイレで開運！★（オレンジ・スイート10滴、クエン酸 小さじ1、精製水 100ml）

オレンジ・スイートの主成分であるリモネンが頑固な汚れを、クエン酸がアルカリ性の汚れを落とします。

トイレは「運」を呼ぶところ。ピカピカにして来年の運を呼び寄せましょう♪

★アロマでピッカピカのバスルーム★（オレンジ・スイート 5滴、ユーカリ 5滴、重曹）

空気を綺麗にするオレンジ・スイートと、殺菌作用のあるユーカリを重曹に混ぜて、クレンザーを作ります。重曹の研磨作用でタイルはピカピカ♪



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日  
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください

<http://www.taizando.net/>

★誠に恐れ入りますが12月31日～1月4日まで年末年始の休業期間とさせていただきます