



良温生活

# 飲む 食養生

製品のご案内

Professional Care.

MY SELF CONTROL 108 SERIES SINCE 730

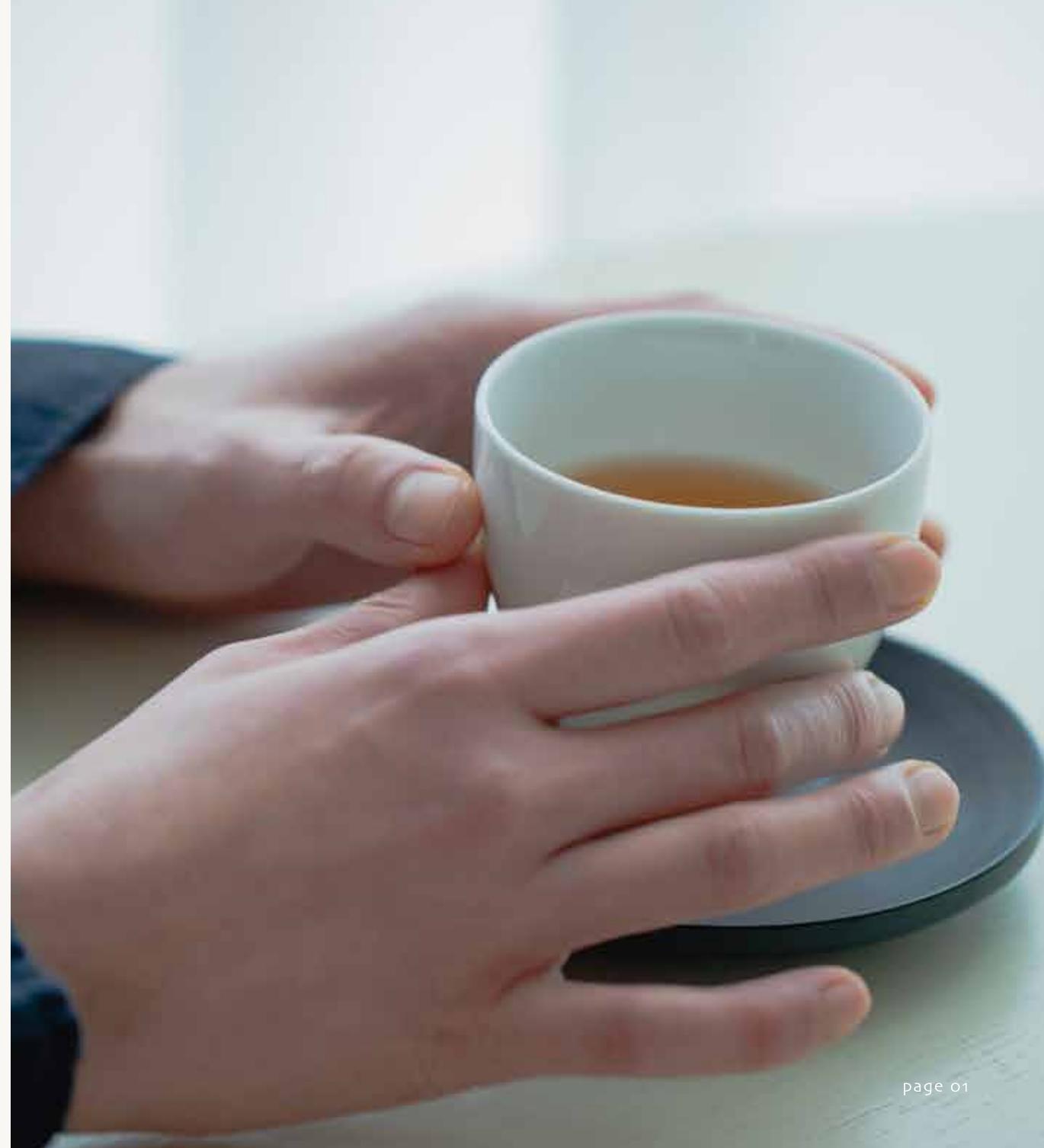
INNER  
COSMETICS  
inner treatment for beautiful life



からだの根に  
栄養を。  
十二種類の食養生

## 生きることは、食べること。

生きることは、食べること。飲む食養生は、食の観点から日常生活では摂取しにくい伝承の栄養素を暮らしに身近なお茶として摂り入れる養生茶。独自焙煎した枇杷葉をはじめ、ゴーヤ、靈芝、タヒボ、延命草など 12 種類を配合した良温処方。先人から伝承された無添加素材は、あなたの根に栄養を届けてくれます。不具合に悩む方、新たな生活様式の予防として、現代の生活に届ける飲む食養生です。





## 日常生活では摂取しにくい 伝承の栄養素摂り入れる。

私たちの身体を構成している約 60 兆の細胞のひとつひとつが整えば、自らの活力が目覚めいく。植物が根から栄養を吸収し、枝葉の末端まで青々と茂らせるように、私たちの身体も、食を通じて身体の根に栄養を届けることで、心や身体全体にいのちの輝きが生まれます。ひとつひとつの細胞を整えるために 12 種類の素材が持つ自然のエネルギーを摂り入れて、身体本来の健全な状態を取り戻す、それが飲む食養生のケア概念です。良温素を育み活力を取り戻す、新たな生活様式の予防としても摂り入れてほしい養生茶です。

こんな方に  
飲んで欲しい  
一杯です。



- いつもぐったりしている
- 体力に自信がなくなった
- 食生活が気になる
- 体質の変化を感じる
- メイクが楽しくない
- 元気を取り戻したい

活力ある毎日に。

## からだを整え、 良い循環がつづくように。

身体に起こる様々なトラブルを一時的な改善に終わらせない。それが、原因を考え本質的なケアに取り組む良温生活シリーズ開発の原点です。今、身体に起こった不具合をあきらめないために、創始者が実体験から追求したのは、いのちの輝きを取り戻すためのケア、代替医療の観点に立ったお手当の本質でした。





枇杷葉

三千年前の仏經典「涅槃經」に生きとし生けるもの憂いを除く「無憂扇」と記されている薬草。



ゴーヤ

健康素材として知られるゴーヤは、ビタミン、カリウム、リノレン酸が豊富に含まれています。



朝鮮人参

日本では高麗人参の名で知られ、古くから身体を整える素材として利用されてきました。



よもぎ

漢方名で「ガイヨウ」と呼ばれ、日本ではお手当やお灸のもぐさとして親しまれています。



熊笹  
どくだみ  
山偏豆  
なたまめ  
柿葉  
タヒボ  
靈芝  
延命草  
朝鮮人參  
ゴーヤ  
枇杷葉



延命草

弘法大師が倒れていた行者に絞り汁を飲ませるとたちどころに回復したと言わるその名がついた薬草。



靈芝

中国の書物「神農本草經」に仙人のように不老長寿を得ると記されている万年タケ科のキノコ。



柿葉

含有のプロビタミンは熱に強く、野菜不足のビタミン補給に重宝されています。



タヒボ

ノウゼンカズラ科の樹木「タベブイア・アベラネダエ」のわずかな内部樹皮から取れる希少な素材。



三偏豆

空海（弘法大師）がお茶として常用すれば強壯剤になると広めたというこから「弘法茶」とも呼ばれています。



なたまめ

刀の鉈のような形状からその名がつけられたなたまめは、別名「臍出し豆」とも呼ばれ古くから重宝されています。



どくだみ

十の効果があるとされ生薬名を「十葉」と呼びます。毒だし飲みはその名の由来とされています。



熊笹

防腐効果があるとされ、古くから日本では食品を守るものとして用いられた素材。

## からだの根に栄養を。 十二種類の食養生

東洋医学にある「考根」（こうこん）の思想では、植物が根から吸収した栄養を全身に届けていのちを育んでいるのと同じように、私たち人の身体も食を摂ることでいのちを育んでいること、健全ないのちには根を正すことが重要だと考えられています。身体に不具合が見られた時は、その部位を見るのではなく、身体の根を見ることが大切という概念です。以外に私たちは「根」をおろそかにして、治療やケアに取り組んでしまっています。私たちの身体の「根」を考えてみると、それはとてもシンプルで大切なこと。茶膳が配合した12種類の素材は、「根」から全身へ届く、「食養生」の理念を形にした答えです。

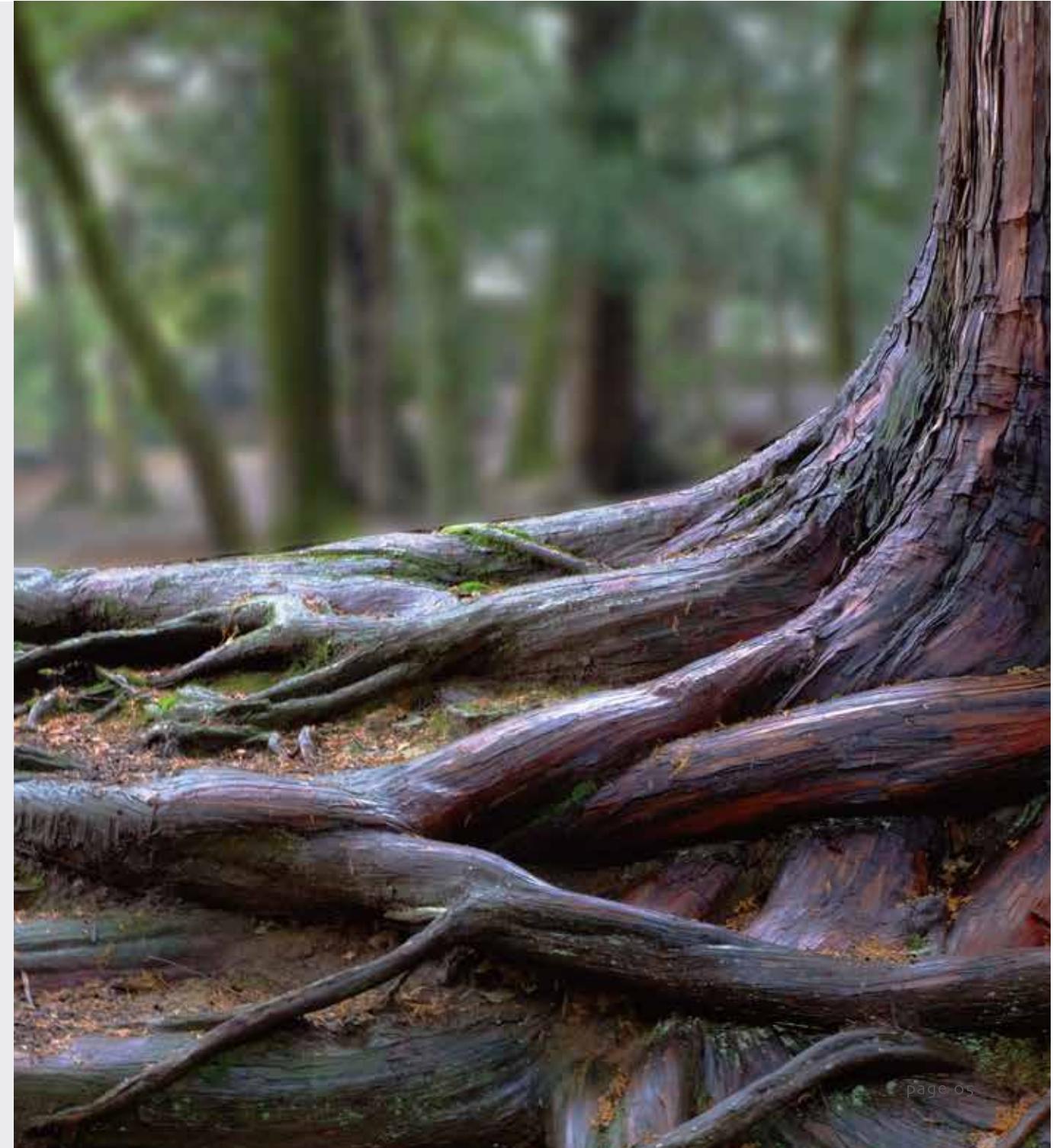
# 良温素を取り戻すために

ワンランク上の美しさに  
磨きをかける良温素。

良温素とは、からだの機能を正しく働かせたり、傷んだ部位を自己修復したりと、からだが本来持つ力をしっかりと発揮するために必要な要素。良温素が不足すると、どんなに良い治療や施術をしても改善や完治に至らず、不具合が長引いたり再発したりと慢性的な不具合に陥ってしまいます。良温素の不足は、様々ながらだの不調を引き起こす大きな原因のひとつです。疾病・不具合に悩む方は、この良温素を意識して増やすことで改善の見込みは大きく高まります。

## 良温素とは

- 「細胞を元気にすること」
- 「良質な睡眠を摂ること」
- 「からだを冷やさないこと」





## 37兆個の細胞を整える 「飲む」セルフケア

健全な身体をつくる源は私たちが毎日摂っている「食」にあります。与えるものが変われば身体も変わる、それは古来より自らを整えるために考えられてきた生きることの基盤。「飲む食養生」は、私たちの身体を構成している 60 兆個の細胞ひとつひとつを整えることで自らの生きる力を呼び覚ます「マイセルフコントロール」の理念から生まれた「飲むセルフケア」。毎日の暮らしに身近な「お茶」という形を通じて、毎日身体の基盤を整えていくことを大切に考えてつくられた、いのちを整えるための配合茶です。

### あなたの中に眠る 80% を目覚めさせる 「8：2 の法則」

あなたの中に眠る 80% を目覚めさせることは難しいことではありません。日々の暮らしの中で、私たちは理想の美しさ、健やかさを求めるながらも起こる不具合に対し毎日のケアで整えています。しかし、実際に表面的なケアで補える改善は、本来あなたが持つ姿の 20% 程度と言われ、その多くが慢性的に改善されていない状態です。例えば、身体に不具合が現れた時、その部位に合うケアを施し、一時的に症状が緩和されても、時間が経つとまた同じ症状が現れるように ...。

簡単には変えられない生活習慣の中で、多忙な私たちが取り組める残り 80% のケアは「良温素」を育むこと。良温素は、20% 程度では補えなかった理想の美しさや健やかさを叶えられるよう、あなたのうちに眠る秘められた力、残り 80% を目覚めさせることを目的としています。今までの 20% ケアに 80% をプラスできれば、本当の輝く自分と出会えるでしょう。

# 良温生活 飲む食養生

からだの根に  
栄養を。  
十二種類の食養生

延命草  
どくだみ  
柿葉  
ゴーヤ  
山偏豆  
枇杷葉  
よもぎ  
熊笹  
なた豆  
タヒボ  
朝鮮人參  
靈芝



枇杷葉をはじめ、ゴーヤ、靈芝、タヒボ、延命草など  
12種類を配合したいのちの処方。

生きることは、食べること。飲む食養生は、食の観点から日常生活では摂取しにくい伝承の栄養素を暮らしに身近なお茶として摂り入れる養生茶。独自焙煎した枇杷葉をはじめ、ゴーヤ、靈芝、タヒボ、延命草など12種類を配合した良温処方。先人から伝承された無添加素材は、あなたの根に栄養を届けてくれます。不具合に悩む方、新たな生活様式の予防として、現代の生活に届ける飲む食養生です。

#### [ケトルで]

ケトルに800ml～1.2ℓの水と1包を入れ沸騰させて8～10分程度蒸らしてからお飲みください。

#### [ティーポットで]

大きめのティーポットに1包を入れて350ml～500mlの熱湯を注ぎ、3～5分程度置いてからお飲みください。

#### [煎じる]

1ℓ～1.5ℓ沸騰したお湯に1包を入れて弱火で4～5分程度煮出してください。



名 称：ヘルスケアブレンド配合茶  
原 材 料 名：枇杷葉（国産）、山偏豆、ゴーヤ、柿葉、熊笹、どくだみ、なた豆、延命草、よもぎ、靈芝、朝鮮人参、タヒボ  
内 容 量：120g (4g ティーパック 30包)

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。

- 食物アレルギーのある方は原材料をご参照の上お召し上がりください。
- 体質に合わない場合はご使用をおやめください。
- 乳幼児・小児は本品の飲用をお控えください。
- 妊娠中・授乳中の場合は大切な時期ですので飲用をお控えください。
- 本製品は多量に摂取することで著しく健康が増進するものではありません。  
通常の飲用を超える過剰な摂取はお控えください。

JAN : 4589670341041