



No. 54

美と健康を保つ

「健康で美しく」これは女性のみならず男性でもいつまでもこう有りたいと願うもの。中医学では「腎」の働きと「血」の働きが重要であると考えています。

腎の老化を防ぐ

腎の主な働きは生命エネルギーの源である「精」を蓄えること。生殖機能やホルモンの分泌、免疫のコントロールなど重要な働きをしています。

人は腎の充実度と共に成長し、腎の衰えと共に老化していきます。

腎の働きが弱ると、体力や免疫力が低下し、月経不順や不妊、更年期障害が現れたり、脱毛や白髪、記憶力の低下、耳鳴り、糖尿、腰痛といった老化の症状が現れます。腎は35歳くらいから少しずつ弱り始めると言われています。

いちようらいふく

一陽来復

言葉です。意味は「冬が終わり、春が来る」と。悪いことや辛いことが続いてても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。病氣も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっている。適切な養生をする。回復する方向に向かうことが出来る。『一陽来復』は私のとても好きで大切にしている言葉です。



血の滞りは婦人科トラブルの元

月経に大きく関係しているのは血液の貯蔵庫である「肝」です。強いストレスを受けると肝の働きが悪くなり、気血の巡りが滞り、月経時の腹部の張りや月経痛が現れます。

ストレスを発散して気血がスムーズに流れるようにすることが大事です。

血を養うことが大事！

虚弱体質や慢性疾患、ダイエットのしすぎによる栄養不足などで、気血が不足すると疲れやすい、めまい、肌や髪への潤い不足などが起きてきます。

女性の場合、経血の色が薄く、量が少ない方が気血不足です。

栄養をしっかりと摂ることが大事です。



腎を元気にする食材

腎を元気にするには食事が大事です。

「旬の食材」…自然の力が一番宿っています。

「海のもの」…魚介、海藻など

「粘りのあるもの」…長芋や納豆など

「生命を生む力を持つ」…豆類、種実類、卵類など

「黒いもの」…黒豆や黒ゴマなど

これらのバランス良く食して食べ物からパワーをもらいましょう。

血の滞りを改善する食材

ニンニク、しょうが、シナモンなどは、体を温め、血の滞りを取り、冷えの改善にも役立ちます。

血を養う食材

レバーや牛肉の赤みなどの肉類、ほうれん草、ニンジン、ピーマンなどの緑黄色野菜が役立ちます。

バランスよく食べることが大事です。

出来ない
という信念
出来る
という信念
どちらも選べる

Attainable conviction
Unattainable conviction
I can choose

城下町詩集より

50th Anniversary 株式会社 ほんなみ薬局



ほんなみ薬局本店
●処方せん受付●
〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel: 0176-23-4546
Fax: 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日



ほんなみメディカル
●ユニバース十和田東店内●
〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel: 0176-25-4343
Fax: 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休

