



血液 イキイキ！ 元気で長生き！



血の流れが悪くなる原因は一人一人異なります

お けつ

あなたの瘀血はどのタイプ？



万病のもと“瘀血”を引き起こす原因は一人一人の日頃の体質・症状の違いによって大きく6つのタイプに分かれます。

健康な人の血液の流れは勢いよく流れる清流に例えられます。血管の中を流れる赤血球・白血球・血小板などは伸縮性のある大中小のゴムボートに相当します。川が正常に流れるためには、水がきれいで勢いがあり、水量も豊富で川幅も充分にあるという条件が必要ですが、血流の場合も同様で、タイプに応じた総合対策を行うことで、根本的な改善が出来ます。

元気不足の 気虚 タイプ

元気がない、息切れ、倦怠感、汗をかきやすい、風邪をひきやすい、食欲不振、下痢しやすい

原因

虚弱体質、過労、心臓のポンプ作用の低下

川の状態

川の勾配が緩やかで、水流に勢いが無い状態

対策

心臓のポンプの力を強化する(水流に勢いをつける)漢方薬(補気薬)



冷え・寒がりの 陽虚 タイプ

手足の冷え、寒がり、倦怠感、むくみ、夜間多尿

原因

体の熱エネルギー不足、冷たい物のとり過ぎ、外気の寒さからの抵抗力低下、加齢

川の状態 気温が下がって、川の水が凍結した状態

対策

体を温める(水温を上げる)漢方薬(補陽薬)



イライラの 気滞 タイプ

胸部や腹部に張り・痛みがある、ため息が多い、イライラ、怒りっぽい

原因

ストレス・緊張状態の継続、がまんすることが多い

川の状態

川幅が狭くなって、流れがとどこおった状態

対策

ストレスを緩和し血管をほぐす(川幅を広げ渋滞を解消する)漢方薬(疏肝理気薬)



血液不足の 血虚 タイプ

顔色が悪い、立ちくらみ、動悸、眠りが浅い、皮膚にツヤがない、経血量が少ない

原因

偏食、栄養不良、出血、造血機能障害

川の状態

ゴムボート(血球)の数が減少した状態

対策

血液を増やす漢方薬(補血薬)



体液不足の 陰虚 タイプ

口やのどが渇き、水を飲みたがる、手足がほてる、のぼせ、寝汗、皮膚の乾燥

原因

発汗過多、嘔吐・下痢・高熱による脱水、加齢・慢性疾患による体液消耗

川の状態

水量が減って干上がり、ゴムボートが浅瀬に乗り上げた状態

対策

体液を増やす(潤いを補い水量を増やす)漢方薬(補陰薬)



渇



ヘドロが溜まった 痰湿 タイプ

頭が重い、吐き気、胸がつかえる、昼間でも眠い、口の中がねばる、体が重く感じる

原因

飲み過ぎ、食べ過ぎ、代謝の低下

川の状態

ヘドロやゴミが溜まってドロドロになり、流れにくくなった状態

対策

過剰な脂質や水分を取り除く(ヘドロやゴミを除去して川の水が流れるようにする)漢方薬(化痰利湿薬)

