



泰山堂通信

Vol.36R3

誠に恐れ入りますが、12月30日～1月4日までお休みさせていただきます。

◆◆冷え症◆◆

冷え症の方には辛い季節になってきました。「冷え」そのものは病気でないため、西洋医学では、これといった特効薬もないのですが、「冷え」は不眠や不妊、下痢、便秘など様々な不調の原因にもなるため、中医学では冷え体質かどうかというのは、重要なポイントになります。中医学では、冷えは身体を温め栄養分を運ぶ「**気**」と「**血**」が不足したり、身体を温めるエネルギーである「**陽気**」の根本となる「**腎**」の働きが低下した状態と考えます。自分の冷えはどのタイプであるかをまず見極め、それに合わせて、気や血を補ったり、巡りをよくしたり、腎陽の力を補ったり、あるいはそれらを組み合わせたりして、冷えを改善します。

女性に一番多いのは、「**血**」が不足しているタイプで、血が不足すると、温かさや栄養などを身体のすみずみまで行きわたらせることができなくなるため、冷えの他、**めまい**、**立ち眩み**、**髪の毛がパサパサする**、**お化粧ののりが悪い**といった状態が見られます。また、血には、精神を安静にする働きもあるため、**不眠や不安**の原因にもなります。腸の毛細血管の血が不足すると**便秘**になる場合もあります。

このタイプの方は、**黒ゴマ**、**豚肉**、**なつめ**、**人參**、**ほうれん草**、**黒糖**などの食べ物がおすすすめです。また、漢方薬の**婦宝当帰膠**（ふほうとうきこう）は、血液を補う力が抜群にすぐれている上、血液を巡らせる働きもあるので、「冷え」対策漢方の代表選手です。

◆◆アロマ効果でからだポカポカ◆◆

あったかいお風呂は身体を温めてくれますが、アロマの精油を使うと、ぽかぽか効果がさらに高まります。冷え症さんにおすすめの精油はローズマリーやオレンジスイート、柚子、ブラックペッパー（ブレンド用に少量）などです。これらの精油を、お風呂に4、5滴垂らして、良くかき混ぜてから入浴してください。身体がじわ～っと温まり、しかもリラックス効果で自律神経の乱れも整えてくれます。



手浴、足浴など手先、足先を温めるだけでも、身体全体がぽかぽか温まってきます。洗面器などに、お風呂より少し熱めのお湯をはり、精油を1～2滴垂らして、手先、足先を浸します。ほんの5～10分だけでも、随分と温まってきますよ。



↑泰山堂のブログ

月～金曜日： 11:00～18:30

第2、第4土曜日： 12:30～17:30

定休日： 日曜、祝日、第1,3,5土曜日

漢方とハーブティー 泰山堂

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

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