

最近、いろいろな場面で、

歳だなぁ〜と感じることが多くなりました。

漠然と、代謝が落ちたのかな、血流が悪いのかな、と思っているかもしれません。

「人は血管とともに老いる」毛細血管は60歳で若いころの60%まで減るといいます。血液は全身の細胞に酸素と栄養を送って二酸化炭素と老廃物を回収しています。血液の流れが悪くなるということは、車のエンジンオイルが汚れてきたのと同じで、オイル交換、すなわち微小循環改善、**活血(かけつ)**、が必要です。長く快適に走り続けるために、誰もが必要な「体のメンテナンス」です。ここでおすすめめの活血漢方が**冠元顆粒**です。

また、人はオギャーつと生まれた時に腎にエネルギーを蓄えていて、これを補充し、ピークに達してから減っていくと考えています。女性の体は、**28歳**、**35歳**、**42歳**、**49歳**・・・と、7の倍数、男性は8の倍数の歳に節目を迎え、体の変化が

現れると言われています。これが腎のエネルギー(腎気)の変化です。女性は**28歳**、男性は**32歳**をピークにこの腎気が衰えていきます。

「もう年だから・・・」とか「年寄りみたいなことを言っただけは、腎気が減ってきた証拠で、これを、腎虚、といいます。脳(物忘れ)、目(老眼)、耳(難聴、耳鳴)、骨(骨粗鬆症)から、その衰えを感じやすくなります。自然なことですが、できるだけこの減少を減らして「歳より若々しく元気」でいたいものです。これが、**補腎(ほじん)**で、尿トラブルのコマーシヤルなどでお馴染み漢方・八味地黄丸はこの作用を持つものです。

このほか、**杞菊地黄丸**・**独歩丸**、鹿の角などの動物生薬が入る**参馬補腎丸**・**参茸補血丸**・**亀鹿仙**などが補腎漢方で、体の衰えた部位により使い分けられます。

ぜひ、**活血と補腎**、を知って、これからの人生を充実してください。