

FINE通信

今月のテーマ：お勧めの本から『血流の話』

☆「血流がすべて解決する」堀江 昭佳（サンマーク出版）

「**血流を改善することで、人生の流れそのものを整えることができる**」

健康的な食事をして、トレーニングやウォーキングをして、腹巻や靴下で保温しても、なんだか「冷え」や「だるさ」があり快調とは思えない。その原因は「血流」にあります。

まず、血液がしっかり作られること。そして、血液が全身を滞りなく流れる必要があります。今回は血流を妨げる3つの原因についてお伝えします。

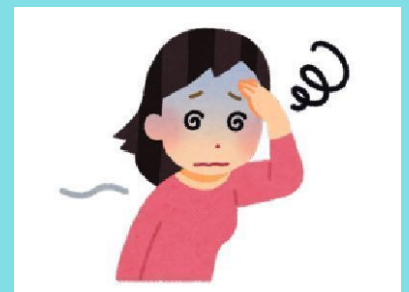
<血液の大きな5つの役割>

- ①水分を保つ ②酸素、栄養、ホルモンを運ぶ ③老廃物、二酸化炭素を回収する
- ④体温を維持する ⑤免疫力によって身体を守る

① 気虚の改善「食べること」

お腹を空かせて、美味しくご飯を食べる。

気虚とは、身体に必要なエネルギーが不足している状態のことです。血液量に問題がなくても。血液を循環させるエネルギーがないので血流に問題が生じます。フラフラしたり、やる気が起きないのは気虚が原因です。



② 血虚の改善「眠ること」

ぐっすり眠って、気持ち良く目覚める。

血虚とは、血液の絶対量が不足していたり、量は十分でも質があまりよくない状態です。その症状は、寒がり・肌荒れ・めまいや立ちくらみ・髪に潤いがないなどです。生理がある女性は男性より血液が不足しやすくなります。



③ 気滞・瘀血の改善「動くこと」

身体を動かし、ゆったり呼吸し、楽しく生きる。

気滞とは、「気」＝「エネルギー」の巡りが悪く停滞してる状態で、精神的に不安定になりやすくなります。瘀血とは、血液の流れが悪くなり滞っている状態です。東洋医学で「血（けつ）」は血液としての役割だけでなく、身体を作るための原料にもなります。

