

## ★「ココロと胃腸と物忘れ」 ～学会報告～

◆先日、銀座で中医学(漢方)の学会に参加してきました。その中で、中国の著名な大学教授である遼寧中医药大学の鄭洪新教授の講演はとても勉強になりました。

◆ものすごく大まかにいうと「心」についての漢方的な考え方の講義でした。その中で改めて大切だなと思ったことをいくつか挙げます。まず、大前提として「心」と身体その他の五臓はとても密接な関係があるということ。そして、現代人は五臓の中で「脾」(西洋医学で言う「胃腸」)を酷使しているため、様々な身体の不調が出ていることが多いとのことでした。

◆簡単に言うと、ストレスなどにより「心」がダメージを受けると「脾(胃腸)」に負担がかかり、食べ物の消化吸収能力が低下し、栄養がしっかりと吸収されなくなり、結果的に身体全体に栄養が行き渡らなくなり、様々な症状が出るということ。漢方の古典に「脾は気血生之源」という言葉がありますが、まさにその通りです。

◆様々な症状の中で最近特に注目されているのが「物忘れ」との関係です。老化、ストレス、血行不良など色々な原因と共に、先ほどの「心↓脾(胃腸) ↓脳機能低下↓物忘れ」というルートがとて多岐にわたります。

◆漢方ではこれを「心脾両虚(しんぴりょうきょ)」と言います。それに対応する漢方薬がもちろん存在します。代表的なものが「心脾顆粒(しんぴかりゅう)」です。文字通り「心」と「脾」に対して働きかけ、身体や脳をより良い状態にしてくれる漢方薬です。

◆以上のように、我々の身体はそれぞれ各々の臓器だけで成り立っているのではなく、有機的につながっているのです。全ては「ココロとカラダのバランス」ですね！

## 今年は暑い！急げ「夏バテ対策」！！

5月はほぼ毎日30℃近くまで気温が上がっていた感じですね...(>\_<)だから、今年は早めの漢方的「夏バテ対策」が必須です！  
秘伝！【漢方★夏バテ対策ドリンク】で自分や家族の健康を守りましょう！

作り方は簡単！



夏バテ対策漢方薬「麦味参顆粒(ばくみさんかりゅう)」1包をお気に入りのスポーツドリンクに入れて混ぜるだけ！

※糖分が気になる場合は、薄めたスポーツドリンクや経口補水液OS-1などに混ぜてください。もちろん水でもOK。外出時には持ち歩いてこまめに少しずつ飲んで下さいね！

## ★漢方薬なるほど「Q&A」

皆様からいただいた質問に簡単にお答えします！

(Q)現在、血流改善の為に「冠元顆粒」、腸内環境改善の為に「イサゴールプラス」を飲んでいきます。いつまで飲めばいいのですか？

(A)まず、漢方薬は大きく分けて「症状を取るもの」と「体質改善するもの」があります。一般的には、前者は症状が治ったら止めてOKで、後者についてはある程度長期間飲む必要があります。今回の質問にある「冠元顆粒」や「イサゴールプラス」はその両方の働きがあります。だから、症状が改善してからも飲み続けると身体がより健康的になります。

もう一つ大事なことがあります。それは「老化」です。身体を何十年と使っているとアチコチにガタが来ます。「老化」によって血行が悪くなり心筋梗塞などの血管の病気になるったり、腸の動きが悪くなり便秘になったりと様々な病気になるますよね。だからこそ「老化」による様々な病気を防ぐために、このような漢方薬は長く飲み続けた方が良いでしょう。それが病院のお薬との大きな違いなのです。一度きりの人生です。いつまでも元気で過ごすために自分自身をしっかり守ってくださいね！

## ～こえん堂店主のひとり言～

◆20代の頃はあまりお金もないのに外見を気にして、ちょっと高い洋服などを着ていました。30代になると、外見をあまり気にしなくなった代わりに、ちょっとオシャレなレストランやバーに行き始めました。35歳を過ぎた頃からは、外食より自分の「健康」にお金を使うようになりました。その結果、ドンドン元氣&ドンドン若返ってきたように感じます。そうすると毎日が充実して楽しくなって、今まで感じていた悩み事がとても小さく感じてきています。あとはお酒の量を減らさなくては…(笑)とにかく「身体が資本」ですね。「元氣があれば何でもできる！」とアントニオ猪木さんがよく言っています。まさにその通り。  
◆5月の連休にとある海岸で高校サッカー部時代の仲間とBBQをしました。約20年間、毎年やっています。童心に帰って、はしゃぎ過ぎてしまいました。BBQでの解放感&満足感ってホントすごいですよね！  
◆当店では、一度ご相談された方に漢方薬・健康食品などの垂送も承っています。代金は銀行振り込み(当店指定銀行)でお願いしています。総額1万円以上で送料は「無料」です。お忙しい方、遠方の方などお気軽にどうぞ！

今年は本当に暑いですね！「熱中症対策」はバッチリ

ですか？「<sup>ばくみさん</sup>麦味参顆粒」めっちゃ良いですよ～(^\_^)

