

補腎パワーで若々しく!

# 「骨」が弱いと老け顔になる!?

30歳を過ぎたら『腎のアンチエイジング』

◆『私はまだ若いから骨は大丈夫』と思っている方、多いんじゃないでしょうか? いえ、油断できませんよ。30代の女性でも30人に1人、40代になると10人に1人が骨粗鬆症予備軍なんです。更に、女性の場合は、閉経後にエストロゲンの急激な減少により、一気に骨量が減少します。

◆この骨量減少により、背中が曲がり身長が縮むなどして、あなたの見た目にも変化を与えるのです。それだけではありません。逃避が緩んでシワやたるみが目立ってきます。これは、頭蓋骨の骨量が減少することにより、眼窩(がんか)が大きくなることの原因なんです。そうになると、眼がくぼんだり、眼の下がたるんだりして、いわゆる『老け顔』となってきます。(山王メデイカル センター女性医療センター 太田医師)

◆やせすぎ、運動不足、栄養不足、遺伝など様々なリスクをできる限り減らす努力は必要ですが、簡単な事ではありません。そんな時、漢方では『腎』を強化することに主眼を置きます。『腎』といっても、いわゆる腎臓という意味とは少し異なりますが、紙面の都合上詳細は割愛します。(来店時に店主に聞いてくださいね)

◆腎の強化は『補腎(ほじん)』と言われ、その薬の種類を『補腎薬(ほじんやく)』といいます。その中でもパワーがある代表的な補腎薬として、亀やスツポンの甲羅、鹿の角、タツノオトシゴなどの動物生薬があります。ただ、闇雲になんでも飲めばよいのはありません。体質や症状などにより使い分けすることが大切です。

◆『補腎』以外にも、血流を良くする『活血(かつけつ)』、血液増加を助ける『補血(ほけつ)』など組み合わせることも重要です。特に、30歳を過ぎて『妊娠』を希望されている方は、この3種類は必須とも言えるでしょう。あなたのカラダから生命が誕生するのですから、当然それだけの腎パワーが必要ですよ。また同時に、ご主人の腎パワーも欠かせませんよ。

◆30歳を過ぎたら健康貯金をすることが、これからの若さ、健康、元気につながります。今すぐ生活習慣をしっかりと見直して、そして漢方の『補腎生活』を取り入れてください。いつまでも若く健康&元気でありたいあなたを精一杯応援します!

## 2017年5月 相談スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2 ○	3 休	4 休	5 休	6 ○
7 休	8 休	9 ○	10 17:00迄	11 ○	12 ○	13 ○
14 休	15 休	16 ○	17 ○	18 ○	19 ○	20 ○
21 休	22 休	23 ○	24 ○	25 ○	26 ○	27 ○
28 休	29 休	30 ○	31 ○			

### ～営業のお知らせ～

◆営業日  
火～土 10:00～19:00

◆定休日  
日・月・祝祭日

\*\*\*\*\*

当店の漢方(健康)相談は、お待ちいただく時間を短縮するためご予約された方を優先しております。

漢方相談@こえん堂

TEL046 (874) 6692

- ★ホームページは「こえん堂」で検索!
- ★店主ブログ「大自然野郎えんちゃん」
- ★ツイッター「@coendo」やっています!
- ◎京浜急行「新大津駅」徒歩3分
- ◎「新大津駅前郵便局」となり!

- ◆ 3日(水)～5日(金)は祝祭日の為お休みです。
- ◆ 10日(水)は漢方勉強会の為 17:00迄の営業です。
- ◆ 予定変更の場合があります。お手数ですが、ご来店の際は  
お電話でご確認ください。