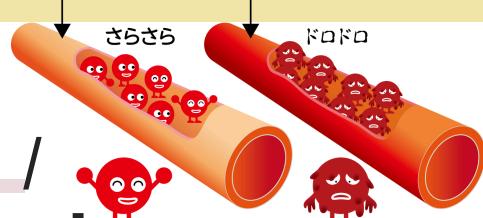




\中医学に学ぶ！ /

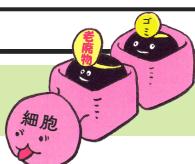
# 於血は活血で治療する！



血液の流れが滞り、汚れた血が内臓などの組織に溜まる事を中医学では「於血」と呼びます。今回はこの「於血」の正体を現代医学とミックスさせながら考えていきたいと思います。



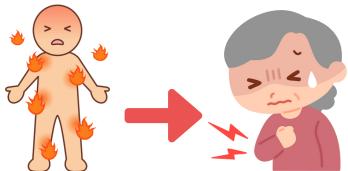
国際中医師・薬剤師  
高橋 謙二



## 細胞は老廃物（ゴミ）を出し続ける

人間の全細胞は活動している限り、絶えず老廃物（ゴミ）を出し続けます。これらが細胞に溜まると細胞の炎症や細胞死の原因となるので血流ですぐに老廃物（ゴミ）を回収しなければなりません。逆に血流が低下すると細胞内に老廃物が溜まり始め、だらだらと慢性的に炎症を起こす原因になります（慢性炎症）

### 慢性炎症とは？



慢性炎症は細胞のDNAを傷付けたりとあらゆる病気の原因になると考えられています。有名な所としては「癌・脳梗塞・心筋梗塞」。この辺りの病気は慢性炎症が引き起こす代表疾患となります。

### 「於血」は「慢性炎症」



中医学では血流が悪くなり滞ると、滞った場所に「於（お）血（けつ）（汚れた血）」が溜まり病気の原因になると考えます。

現代医学的に考えると「**血流低下→細胞が出す多くの老廃物（ゴミ）が細胞内外に蓄積→慢性炎症→病気**」と解釈する事が出来るニヤン！



### 体の中に“於血”がたまりやすいタイプとは？

「於血」とは、体の中の血のめぐりが悪くなっている状態のこと。知らず知らずのうちに不調の原因になっているかもしれません！

こんな症状、思い当たりませんか？

- 慢性的な頭痛がある
- 生理痛が重い（月経中に血のかたまりが出る方は特に注意！）
- むくみやすい
- 唇や爪の色が悪い（紫っぽい・黒っぽい）
- お肌がカサカサ・ゴワゴワしている
- 手足の冷えを感じる

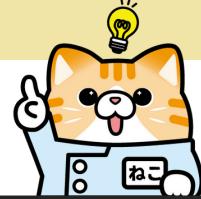


### 1個でもあてはまつたら…！

これらのサインは、  
**血の流れが悪くなっている**  
**サイン**かも。  
体を内側から温め、  
血のめぐりをよくしてあげることが大切です！



# 於血は活血で治療する！



## 未病とは？

「まだ病気ではないけれど、健康でもない状態」を指します。たとえば「なんとなくだるい」「冷えやすい」「寝ても疲れがとれない」といった不調があるけれど、病院では異常が見つからない——そんな状態が未病です。



中医学では、まだ病気になっていないけれど不調を感じる「未病」と呼ばれる段階から治療を始めます。そしてその未病状態の代表が「於血」と呼ばれる血流の悪い状態です。放っておくと病気につながるため、血の巡りをよくする「活血」で早めにケアするのが中医学の特徴です。



熟成ニンニク抽出液の活血効果は  
既存の生薬よりも特に優れている！



中国では昔から於血を治すために活血の生薬が使われてきましたが、特に優れているのが、日本独自の「700日以上熟成させたニンニク抽出液」です。於血を治療する活血剤としては特に優れた効果を持ちます。



中医学では「未病（まだ病気になっていない状態）」の治療がとても大切で、活血は健康・病気予防の基礎とされています。中国では多くの活血生薬が使われてきましたが、ニンニクを700日以上熟成させるという発想は日本ならでは。私自身も、活血の大切さを感じ、毎日熟成にんにく抽出液を取り入れています！

