

# 漢方美人講座



皆さんは漢方を使われた事がありますか??

言葉はよく聞くけれど、漢方とは、一体どんなものなのでしょう?  
今回は漢方について……

## 漢方ってなに?



人間には生まれつき、「健康になろう、元気になろう」とする力が備わっています。この力を「**自然治癒力**」といいます。この力を日常の中で活性化しておくことが、元気で健康な生活を送るための鍵となります。そのためにはまず常に体のバランスを整えておくことが大切です。そのバランスが崩れると、体調や精神状態が不調をきたし、病気になるります。

**漢方薬**は体全体のバランスを整え、**自然治癒力を高める薬**です。したがって慢性的な病気を根本的に治す作用があります。

同時に健康な時も常に体のバランスを過度に崩さないように心掛けて生活する必要があります。そうすれば体調を崩しにくく病気になるかきにくく、元気な状態を維持できます。これらの事を、「**養生**」といいます。私たちは生まれた時はずっと3kg程度の赤ちゃんでした。現在例えば60kgの人は生まれてから体重が、約20倍にもなっています。この体重増加は、主に「食べ物による増加」「呼吸による酸素の吸入」によるものです。

毎日の食事および空気中の酸素が我々自身の生命力によって**骨や筋肉皮膚、内蔵、神経伝達物質、血液**などに変化して我々は成長するのです。

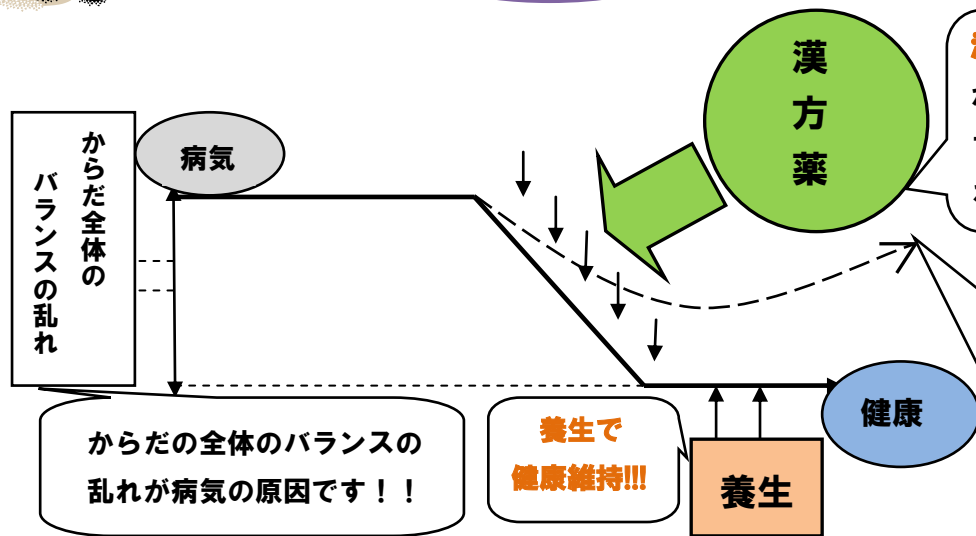


## 「養生のすすめ」



**漢方薬**とは、からだのバランスを整える薬です!

養生を怠ると、病気が治りにくくまた体調を崩しやすくなります。



毎日の食事、呼吸、食品添加物の問題など、われわれの**自然治癒力**を安易に左右する要因は、生活の中の、すぐ身の周りにあります。少し油断するとすぐに体調のバランスは悪くなります。健康な身体と精神状態を維持するために、「**養生**」を日々、心がけてください!

〜元気のもと毎日の食事から〜

## キレイになる漢方

「食事を通して気をいただく」

**漢方**には、食事を通して食材に含まれる気をいただくという考えがあります。食材が大自然の中で成長する間に得た**大地のエネルギー**や**太陽のエネルギー**を食事としていただくということです。

同時に食材の力を引き出すよう調理をします。

具体的にはいいものとしては、**豆類や野菜、海藻、玄米などの穀物類**です。しかも自然の形に近く、加工されていないものが望ましいです。

では逆に望ましくない食べ物とはどのようなものでしょう。たとえば**肉類**。過剰な肉の摂取は、体内での気や血の流れを阻害します。**牛乳**もそうです。胃腸への負担が大きく、さらに臓腑機能を低下させ、肌をきたなくします。**砂糖**のとりすぎにも注意です。体がひえてしまうほか、疲れの原因にもなります。

自分の体調に合った食材を季節の物を中心に楽しくおいしく、いただきます!

