



ハル通信

令和2年9月号 NO. 28

あなたのその不調「血虚」が原因かもしれません

病気というわけではないけれども、日々なんだか調子が悪いという方はいませんか？
もしかすると「血虚」が原因かもしれません。

「血」とは 漢方では「血」は単に血液をさしているのではなく、血液の循環や血によってあらわれる機能の総称をいいます。働きとしては『身体に栄養を運び、身体を潤す』『精神を鎮める』などがあります。

「血虚」とは 血が不足した状態のこと。原因としては栄養不足、過労、睡眠不足などが考えられます。

「血虚」かどうかチェックしてみましょう！

～あなたはいくつ当てはまりますか？～

- 手足が冷える
- 髪がパサつく
- 肌が乾燥しやすい
- 爪が薄くて割れやすい
- 疲れやすい、顔色が悪い
- 筋肉がけいれんしたり、つったりしやすい
- 目が疲れやすい、かすんで見える
- 不安感が強く、気持ちが落ち込みやすい

2個以上当てはまる方は「血虚」の可能性ががあります！



血虚の方におすすめの漢方薬 **婦人宝** ※下記の価格は税抜価格です

割引セール中！ 1本(10日分)2000円→1500円 3本(30日分)5000円→3900円

液体タイプの漢方薬です。1日2回服用。黒糖風味で飲みやすい。

血虚の症状にお悩みの方、ぜひこの機会に一度お試ください★



食事を見直しましょう♪

○血虚には血を補う食材をとり入れる

→人参、ほうれん草、プルーン、なつめ、しめじ、穴子、いか、たこ
黒ゴマ、牛肉、豚肉、鶏肉

○元気がない時には「気」を補う食材をとり入れる

→さつまいも、じゃがいも、山芋、大豆、なつめ、南瓜、うなぎ、エビ
鮭、たこ、牛肉、鶏肉、豚肉、甘酒

○イライラして気分が落ち着かない時は気分を落ち着かせる食材をとり入れる

→アーモンド、ユリ根、^{リョウガンニク}竜眼肉、牡蠣、しじみ
ジャスミン茶、緑茶

○冷えが強い時は身体の中から温める食材をとり入れる

→黒砂糖、生姜、ねぎ、みょうが、唐辛子、胡椒、八角



旬の食材～柿～

秋の果物の代表の柿は、秋に起こりやすいトラブルを解消できる食材です。

「肺」を潤す作用があるので、喉の渇きや空咳に効果があります。ビタミンCが豊富なので、風邪予防にもおすすめです。また、身体の中の熱もとってくれるので、二日酔いにもいいでしょう。

食べ過ぎるとお腹が冷えて、下痢や腹痛を起こすことがあります。冷え性の方は食べ過ぎに注意しましょう。



ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。



こちらのQRコードを読み込むとアドレスが表示されます♪