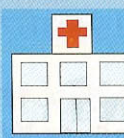




カラダの



お悩み相談室



Q 漢方薬と西洋医学の薬の違いは？
漢方薬をどのように取り入れれば良いでしょうか？

漢方薬に興味がありますが、西洋の処方薬と根本的にどこが違うのか、また「苦い」というイメージのある漢方薬を日常生活に気軽に取り入れることはできるのか、教えてください。

A 症状の根本的原因を突き止め
内面から健康にしてくれるのが漢方薬です

漢方薬と西洋医学の薬の違いは、西洋の薬が頭痛、腹痛などの症状に対処する対症療法であるのに対して、漢方薬は症状の根本を突き止め、その根本的な原因に働きかけて治療するということです。漢方薬は、数千もの種類から、患者さんの症状に合わせてカラムメイドで調合します。診断と調合さえ誤ることがなければ、漢方薬では短期に、しかも安全に結果まで導くことが可能です。

たとえば、肌荒れの場合、ストレス、胃腸の状態、引いては便秘などの原因が考えられます。顔の表面は内臓を表しています。顔だけをトリートメントしても、根本的な原因の解決にはなりません。胃腸だと考えられる場合は、胃腸を整えるハーブを中心に、肌荒れの原因とされる熱（毒素）を取り除くハーブを調合します。

漢方薬は薬よりも料理だと考えてください。それだけ安全なのです。たとえば、お肉は大根と一緒に食べると消化を促し、余分な脂を流してくれるという作用があります。お寿司に大葉や生姜が添えられているのは、食中毒を防ぐからです。わさびにも解毒作用があります。大根、大葉、わさびなど、風味が良いから一緒に食べるのではなく、健康上の理由があるのです。そのように、日本食と漢方薬の考え方は密接につながっています。

また、西洋の薬と違って、食べ物である漢方薬は食間に飲むことをおすすめします。空腹時に飲んでも、内臓の働きを補助するもので胃を傷める心配もありません。最近はおーガニックの漢方薬も出ていますので、さらに安全です。

漢方薬が苦いというイメージを持っているのですが、最近の漢方はその点でも進歩しています。さらに、自分の身体が必要としている漢方薬は美しく感じるというのも事実です。

皆さんにおすすめしたいのは、冷蔵庫の掃除をするつもりで残り物の野菜をスープにすること、そしてベリー類を赤ワインで煮ることです。これらもまた、漢方の考えの理にかなっています。野菜スープにはデトックス作用があります。これに癌を予防するパクチーを入れて飲んでみてください。パクチー、ドクダミ、ニガウリなど苦みのある野菜には強力なデトックス効果があります。



佐々木昌子先生(L.Ac)
鍼灸・漢方医
Art of Asia Healing Medicine
3811-A East Blvd., Mar Vista, CA 90066
TEL / 310-390-6871

女性特有の悩みを抱えていませんか？ 日本式の痛みの無い優しい鍼灸治療

- 生理不順
- 更年期障害
- 不妊
- 肌あれ
- 子宮の病気

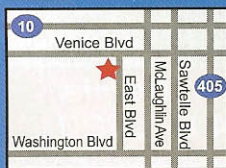
女性医師による日本語での治療。各種保険取扱

女性だからこそわかる女性の悩み
サロンを意識した清潔でアットホームな
空間を提供します。

あなたの健康維持の為、カイロプラクター・
マッサージセラピストがより効果的な治
療をお手伝いします。

お子様の夜泣きや、その他症状も診察します。

お子様連れでもお気軽にお越し下さい。



Art of Asia
Healing Medicine
3811-A East Blvd.
Mar Vista, CA 90066
310-390-6871

鍼灸・漢方医
Masako Sasaki L.AC
Eriko Morita D.C., L.AC

Morita Alternative
Medicine Clinic
417 Torrance Blvd.
Redondo Beach, CA 90277
310-937-1710



www.moritamedicine.com