

血流がすべて解決する 目次

第一章

その不調の原因は、 すべて血流にあった

- 「血液サラサラ」にしても血流はよくなる…… 20
- 血流は細胞レベルで、あなたの体を変える…… 25
- 血の質と量が、「若さ」や「寿命」を決めている…… 29
- 体を生かすも殺すも血流がすべて…… 32
- 女性の力は「血流力」である…… 35
- 鉄不足によって負の感情が生まれてしまう…… 39
- 五万件のカウンセリングが教えてくれた「心と体の本当の関係」…… 44
- 血流を増やせば、心も体もよい状態になる…… 48

第二章

「つくる・増やす・流す」で あなたの血流はよくなる

- なぜ、あなたの血流はよくないのか？…… 52
- 体質を変えれば血流はよくなる…… 55
- 血がつかれない「気虚体質」のひとは疲れやすく、やる気が出ない…… 56
- 血が足りない「血虚体質」のひとは婦人科系のトラブルが多い…… 62
- 血が流れない「気滞瘀血体質」のひとはストレスに弱くイライラしがち…… 68
- 血流をよくする時間は「四か月」…… 72
- 「つくる・増やす・流す」の順番を必ず守る…… 74
- たった四か月で心も体も変身する…… 78

第三章

血をしっかりとつくるための食べ方 10の真実

- 一日のリズムで体質はつくられる…… 84
- ① 満腹より空腹がいい…… 88
- ② やっぱり朝ごはんは食べなさい…… 95
- ③ 「一週間夕食断食」で胃腸がよみがえる…… 100
- ④ 夕食断食をすると、内側から若返る…… 106
- ⑤ パン食よりもごはん食がいい…… 110
- ⑥ ほうれん草では鉄分を補えない…… 114
- ⑦ 血流不足にマクロビはすすめない…… 117
- ⑧ 血を増やしたければ肉食女子になりなさい…… 121
- ⑨ 下腹ぼっこりは血流の大敵…… 124
- ⑩ 命への感謝が血をつくる…… 130

第四章

元気な血を増やすための眠り方 6つの常識

- 血を増やすためには、二十三時までに眠るだけでいい…… 136
- ① 夢を見るのは、血が足りないから…… 140
- ② 恐れるべき不眠スパイラルから抜け出す…… 144
- ③ あなたの眠りと血流をつくるのは、朝日…… 147
- ④ 寝る前の「完全呼吸」で睡眠の質を劇的に高める…… 153
- ⑤ 湯上がりは冷えるから眠りに効く…… 159
- ⑥ もしも眠れなくても、自分を責めなくていい…… 163

心は自由になれる 血流をよくすれば、

心の安定は血流でもたらされる……………	238
「心×力×体」の実現力……………	241
体の束縛を解けば、心の自由が手に入る……………	245
本当の自分を見つけるために、まず血流をよくする……………	249
「常識」や「普通」に振り回されない……………	252
血流とは、幸せをもたらす力である……………	255

心と体の悩みは 血流がすべて解決する

血流で一つの悩みを解決すれば、他の悩みも消えていく……………	194
《血流で解決1》ダイエット 下半身太りは血流でやせる……………	196
《血流で解決2》生理痛 生理痛はないのが正常です……………	202
《血流で解決3》子宮内腫瘍 痛みがない生活が来るとは、思わなかった……………	207
《血流で解決4》女性性 血流は自分の女性性を受け入れる力となる……………	210
《血流で解決5》更年期障害 誰でも楽に更年期を過ごせるコツ……………	214
《血流で解決6》不妊症 妊娠力とは血流である……………	219
《血流で解決7》アンチエイジング コラーゲンは血流でつくられる……………	224
《血流で解決8》抜け毛・薄毛 髪は血のあまりである……………	228
《血流で解決9》免疫力 免疫力は血流が左右する……………	232

「静脈」の血流をよくするための生活習慣 5つの方法

女性の血流は静脈が左右する……………	168
① 第二の心臓、ふくらはぎを鍛える……………	172
② 「かんたん丹田呼吸法」でむくみを改善する……………	178
③ 足を温めて「冷却システム化」を防ぐ……………	182
④ 「三陰交」「血海」を押せば血流の泉がわく……………	186
⑤ 静脈の血流改善こそ、心と体に調和をもたらす……………	190

堀江昭佳 (ほりえ・あきよし)

漢方薬剤師/不妊カウンセラー/有限会社堀江薬局代表/一般社団法人日本漢方薬膳協会 代表理事

1974年生まれ、出雲市出身。出雲大社参道で90年続く老舗漢方薬局の4代目。薬学部を卒業後、薬剤師となったのち対症療法中心の西洋医学とは違う、東洋医学・漢方の根本療法に魅力を感じ、方向転換する。本場中国の漢方医から学ぶ中、不妊に悩む友人の相談を受けたところ、漢方で妊娠したことに感動し、婦人科系の分野、なかでも不妊症を専門とするようになる。体の不調の解消だけではなく、本人の抱えている常識や執着といった束縛からの「心の解放」を終着点としている唯一の漢方薬剤師。血流を中心にすえた西洋医学、漢方医学、心理学の3つの視点からの総合的なアプローチは評判を呼び、自身の薬局で扱ってきた不妊、うつ、ダイエット、自律神経失調症など心と体の悩みは5万件を超える。地元島根はもとより全国、海外からも相談があり1か月先まで予約がいっぱいの状態が続いている。不妊相談では9割が病院での不妊治療がうまくいかず、来局されるケースであるものの、寄せられる妊娠報告は2015年だけでも155名、2009年以降の累計は614名に上る。

また、日本漢方薬膳協会の代表理事にも就任し、広く漢方薬膳の知識を広め、より多くの女性に幸せと笑顔を届けるために奮闘中。

- 不妊漢方.com <http://www.fumin-kanpo.com>
- 一般社団法人日本漢方薬膳協会 <http://kanpo-yakuzen.org>

血流がすべて解決する

2016年3月20日 初版発行
2016年4月11日 第6刷発行

著者 堀江昭佳
発行人 植木宣隆
発行所 株式会社 サンマーク出版
東京都新宿区高田馬場 2-16-11
(電)03-5272-3166

いるあなたのやさしさを少しだけでいいので、自分に向けてあげてくださいね。

ではあらためて、血流を増やして病気や症状を改善する方法を見ていきましょう。
ぼくのカウンセリングを受けているつもりで、ぜひ読み進めていってください。

まずこの章では、血をつくれるようになるための「食事」についてお伝えしていきます。人間の体は、食べたもののみでつくられます。血液だって同じ。あなたのこれまでの食生活が、あなたの血流をつくりあげてきたのです。何より大切な食事を改善することによって、不調を吹き飛ばしていきましょう。

ここでのポイントは「胃腸」。胃腸を元気にして、その結果どんどん血をつくれるようになるための次からの10の真実を知って、実践していきます。

1 満腹より空腹がいい

カウンセリングの際、みなさんに必ずするのが次の質問です。

「おなかはずきますか？」

とくに、夕ごはんが遅い、あるいは朝ごはんが欲しくないというひとはよく考えてみてください。

おなかはずいていなくても、時間がきたからといって食べていませんか。

そう聞くと多くの方が「えーつと……」と考え込みます。それは、ふだん、本当の意味で「空腹」を感じているひとが少ないから。そして、もし空腹を感じていないならば、あなたの血流が悪い原因は間違いない、「空腹の時間がない」ことにあります。

ここで注意してほしいのは、「空腹」と「空腹感」はまったく異なるということです。空腹は、実際におなか空っぽの状態です。それに対して空腹感は、おなかには食べ物が残った状態であるにもかかわらず、おなか空っぽの感じがしているだけのこともあるのです。あなたの「空腹感」は、本当の「空腹」でしょうか。

空腹の反対語は「満腹」です。

血のもととなる栄養をとるために、「たくさん食べなきゃ！」と思いがちですが、**たくさん食べて満腹になることは本当に必要なのでしょうか？**

胃というのは、食べ物がやってくると、グググッと収縮することによって、食べ物を細かくし消化・吸収していきます。ところが不思議なことに、胃が収縮するのは、消化・吸収のときだけではありません。

食事をしたあと、およそ九十分たつと胃は空っぽになります。すると食べ物を消化しているときよりもずっと強くぎゅーっと収縮します。このときの収縮は非常に強力で、その刺激は胃だけではなく小腸まで連続的に伝わっていきます。そして、この強い収縮は、空腹が続くと、九十分おきに十五〜三十回ほど行われます。

胃がこのような強い収縮をするのには、理由があります。

胃腸を掃除するためです。

強い収縮を起こすことで、胃や腸の中にある食べ物の残りカスや古い粘膜をはぎとり、胃腸をきれいにしていくのです。

おなかがグーッと鳴って恥ずかしい思いをすることがあるかもしれませんが、これは掃除のために胃が収縮している音です。おなかが鳴るのは、「おなかがすいたよ、食べたいよ〜」という合図ではなくて、「掃除中だよ。食べないで〜」の合図だつ

たのです。

もし、空腹の時間がないと、胃は掃除をすることができません。

すると、食べ物のカスは残り、腸壁は汚れ、どんどん胃腸の動きが低下して、消化力が弱くなり、もたれたり、十分な栄養が吸収できなくなったりしてしまいます。

では、あなたの一日の中に、この大切な空腹時間がどのくらいあるかを考えてみましょう。繰り返しますが、食後九十分たつて初めて「空腹時間」になります。

しかし、朝ごはんを食べて、十時のおやつ、十二時のランチ、十五時のお茶。デスクワークの間に、いただきもののお菓子をつまむ。仕事が終わったら、ストレス解消に甘いもの。夕ごはんをつくる間も味見ついでにちよこちよこ食べて、夕食が終わって寝るまでの間に、さあ、買ってきたスイーツを……。

そんな生活になっていませんか？

空腹時間はどこにあるのでしょうか。

胃腸は間違いない、思っています。「休みたい……」と。

実は、いつも食べ物が身の回りにある現代の環境では、空腹になる時間がほとんど

ありません。そのために、**胃腸は食後九十分してから**の掃除の時間がもてず、**ずっとカスやゴミがついたままの状態**になってしまっています。

考えてみると、**おなかの中は、温度三七度。ゴミが残っていたら、すぐに腐ってしまいます。**腐ったゴミに囲まれて働かされつづける胃腸のことを思ってみてください。悲劇以外の何ものでもありませんし、考えただけで気の毒です。胃腸にしてみれば、働きたくなくなってしまう。それが消化のボイコット、ストライキである消化不良、もたれ、胸焼けなどの症状です。

とくに胸焼けの症状が主に出る逆流性食道炎は、患者数が急激に増えています。アメリカでのデータになりますが、一九七〇年代に比べてなんと五倍。年間の治療薬引額は百三十億ドル（約一兆五千億円）を超えます。大食い、脂肪分や糖分の多い食事、ストレスなどが原因とされてきましたが、新たな研究結果では、「遅い夕食時間」が大きな原因の一つになっていると発表されています。まさに、胃腸の掃除ができないことが病気を引き起こしているのです。

毎日食べたものを一生懸命に消化し、大切な血流の源をつくつている胃腸にとって、一番大事なのが**夜眠っている時間**です。英語で朝食のことをbreakfastといいますが、実は「断食 (fast)」を「やめる (break)」という意味です。まさにそのとおりで、一日の中でもっとも長い間食事をとらない就寝時間というのは、毎日小さな断食をしているようなものです。

八時間眠れたとしたら、九十分ごとの掃除時間が五回も訪れる。そうすると最大百五十回もの強い収縮によって大掃除が行われ、胃腸はすつきりきれいになることができます。これだけしっかり掃除して初めて、胃腸の健康が保て、十分に消化ができるのです。

寝る前に、おなかがすいていますか？

もしも、**夕食を食べすぎたり、夜食を食べたり、夕食が遅くて寝る前ギリギリになつたりしてしまうと、満腹のまま寝ることになってしまいます。**眠っている間は消化が進みません。胃は動かず、食べ物を残したままの状態**で空腹にならないため、強い収縮による掃除ができないこと**になってしまいます。

胃腸の掃除ができるようになるためのコツは、夕食を控えめにして、「小腹がすいたなあ」くらいで眠ることです。

この夕食を控えめにするというのが、「目安がなくてわかりにくい」と言われることがあります。この場合は朝起きたときの食欲をチェックしてみてください。起きて「時間もしないうちに「おなかがすいた」あるいは、「おいしくごはんを食べられる」なら夕食を腹八分目で食べられている証拠です。

逆に、朝起きたときに食べなくなつたり、食欲がなくなつたりするときは、ほとんどの場合で「夜に食べすぎている」といえます。そして、**おなかの掃除ができていると、朝起きたときにゴミが出ます。朝、お通じがあるのです。**朝のお通じこそが、胃腸の掃除ができていているという証しなのです。**本来、夜の胃腸の掃除は毎日行われますから、毎朝お通じがあるのが本来の体のベース**といえます。

そして、**夜の空腹には特典**があります。善玉ホルモンである「アディポネクチン」の分泌が活発になり、**血管の掃除が行われます。**さらに、**若返りホルモンである成長ホルモンの分泌が活発化するために、シワが薄くなり、肌もツヤツヤとハリが出てきます。**夜の空腹には**美肌や若返り**というおまけの効果もあるのです。

胃腸が元気になるのはもちろん、**体の活性化のためにも、満腹よりも空腹がいいのです。**ぜひ夜の空腹にチャレンジしてみてください。

② やっぱ朝ごはんは食べなさい

「おなかをすかせてください」という話をする、「だったら朝ごはんを抜きます」とよく言われます。

たしかに、空腹にするだけだったら朝を抜いたらよさそうな気がしますよね。カウンセリングをしても、朝あまり食欲がないひとが多く、朝食だったら抜きやすいのだらうと思います。

しかし、朝ごはんは食べてください。

食べないと人生の大切な時間を損じてしまいます。

朝食を食べたほうが頭の働きがよくなり、体温が上がります。すると、より活発に

③ 「一週間夕食断食」で胃腸がよみがえる

胃腸を元気にして、血をつくれるようにする。

そのためには胃腸を回復させる必要があります。食事の量、とくに夕食を減らすことが胃腸の回復のためには効果的です。

短期的に一気に改善する方法として、ぼくがおすすめているのは、「一週間夕食断食」です。腹八分目ができないなら、いつそのこと夕食を食べないという方法です。

夕食を抜くというと、ものすごく抵抗があるひともいらつしやいます。でも、永久に抜くわけではありません。一週間だけです。

そして本当の断食のように、一日中何も食べないわけではありません。朝ごはん昼ごはんは食べられます。それに、夕食の代わりに酵素ジュースや固形物のないスープなら飲んでもよいでしょう。仕事の合間のコーヒーや紅茶も、ぼくの断食では禁止ではありません。ダイエット目的でなければ、多少の糖分が入つていてもかまいません。ただ、なるべく刺激の少ないもののほうが無難ですし、せつかくチャレンジする

なら朝・昼も添加物の少ないあつさりとした食事にしたほうがより効果的です。

たったの一週間で血がつくれるように胃腸が元気になるだけでなく、体調が劇的によくなるひとも少なくありません。体重が気になるひとは当然ながらダイエットにもなります。毒素が抜けて肌もきれいになります。

そう考えると、挑戦してみようという気になつてきませんか？

本来、一日三食というのは食べすぎで、人間の体に合っていない可能性も高いのです。漢方の歴史をみてもわかるのですが、一日二食から三食になったところに病気の種類が変わり、漢方薬の種類も大きく変わっています。

古い時代の漢方薬は「傷寒論」といって、冷えや寒さ、栄養不良といった病気を治す薬が中心でした。身近な薬では寒気がしたときに体を温めて風邪や肩こりを治す葛根湯などが古い時代の漢方薬です。当時は食料が十分にとれず栄養が不足したり、住宅や衣類も粗末だったので寒さをしのいだりするのが大変だったのでしょう。

それに対して近代の漢方薬は「温病学」といって、食べすぎや人口過密な都市化から引き起こされる病気に対処するものになります。だんだん豊かになって、過食

吸収されて便になるまで十八時間。その間、消化器はどこかが常に動いています。

健康診断で大腸の検査をするときに夕食、朝食を抜き下剤まで使ってから行うのはそのためです。胃腸を空っぽにするには、それだけ長い時間がかかるのです。

「断食が健康にいい」という話も聞いたことがあると思いますが、断食の大きな効用は「胃腸を休める」ということにほかなりません。長時間、食事をとらないことでぶたん休むことのない胃腸を休めているのです。もちろん、素人が専門家の手を借りずに本格的な断食に挑戦することはおすすめできません。

しかし、夕食断食であれば自分で手軽に挑戦できます。

空腹になると胃が収縮をして掃除を始めるということを先ほど紹介しましたが、断食をするとその掃除をさらに徹底的に行つてくれます。夕食を抜くということは、昼食を食べてから翌日の朝食まで、おなかの掃除が行われつづけるということです。

ひとの小腸にはたくさんじゅう毛の絨毛があり、すべて広げるとおよそ畳十畳分にもなります。この畳十畳にびっしりと生えている絨毛こそが栄養素を吸収してくれる器官です。血液の原料は、ここからしか入つてくることができません。いつもは消化吸収に

食べたものが便になつて出てくるまで、実際にはなんと十八時間もかかります。食物が口から胃に入り、胆嚢や膵臓の消化液の力を借りながら小腸、大腸を通つて消化

そのうえ一日三食おなかいっぱい食べるだけでなく、その他に間食のおやつ、寝る前の夜食と、朝から夜遅くまで休む暇なく胃腸を傷めつけつづけています。

そう考えていくと、現在の食生活がいかに本来の人間の体のリズムからかけ離れたものがよくわかります。平安時代の貴族の食生活が二食であつたため、かつては「二食は優雅、三食は野卑」とまでされていたのです。そして昔の夕食というのも日没ごろ、十八時くらいまでには終わらせていました。現在のように夜の二十時、二十一時という遅い時間帯ではなかつたのです。

栄養が不足していたことが原因だつた時代から、栄養過多によつて病気が起こるようになる時代へ。ちようどいいバランスを飛ばして、本来の人間の体が必要としている食事から、ずいぶんと変わつてしまつているのです。

による肥満、糖尿病、高脂血症といつたいいわゆる生活習慣病を治す薬が必要とされるようになってきたのです。

専念しているため、老廃物の処理に手が回らず悪いものを排泄できないのですが、断食をすることで腸を休めると活力が戻り、働きもよくなるのです。それだけでなく、食事を減らすと小腸の細胞そのものが若返ることが医学的にも立証されています。

さらに、断食は腸内細菌にも大きく影響を与えます。胃腸がほとんど空っぽの状態になると、腸内細菌にもエサが届かない状況になります。すると、悪玉菌を撃退して善玉菌を増やすことができるようになります。血液の原料である鉄もそのままでは吸収されにくいのですが、腸内細菌の働きによってより多く吸収できるようになります。

そして、生薬も、腸内細菌によって活性化、吸収されることで初めて効果を発揮するという研究結果もあります。

食事からの栄養はもちろん、サプリメントや漢方なども、体に取り入れるすべてのものに共通して、効くか効かないかは、消化器の働きにかかっているのです。

一週間夕食断食がどうしても難しければ、三食を控えめに食べて、ゆつくりと体質を改善する方法をとられてもかまいません。しかし、食事を控えるのはけっこう難しかったりします。人間、ちよつと控えるというのがなかなかできない生き物だからです。

ダイエットに挑戦しようとしたことがあるひとならわかるでしょう。食事の量を減らそうと思っても、いざ食事の時間になって一口、二口と食べるうちに止まらなくなり、結局最後は満腹になってしまったという苦い経験……。ぼくも以前は太つていたのでよくわかります。食事を控えるというのは、並大抵の努力ではできないのです。

あなたが今までダイエットに挑戦したことがあるのなら、一週間夕食断食に取り組んでみてください。体重も減ってくるのでやる気も出ます。始めた当初はおなかがついてつらいかもしれませんが、二、三日もすればだんだんと慣れてきます。さらに、今まで食べすぎて大きくなっていった胃が一週間夕食断食をするうちに小さくなり、夕食断食が終わってからも腹八分目を心がけることができるようになるのです。

夕食を少なめに食べて、朝ごはんを食べるようにして、というのがゆつくりと目的地に向かう鈍行列車の旅だとしたら、一週間夕食断食は効果が早く表れるため、新幹線で目的地に向かう旅だといえるでしょう。

なかには、夕食を食べすぎてしまったという日があるかもしれません。そんな日の翌朝は、無理に朝ごはんを食べないでください。逆効果になってしまいます。食欲がないときは、無理に食べる必要はないのです。

胃腸を休めることで、胃腸の本来もっている働きはぐつと高まります。この消化吸収の働きが弱っているのは、血液の原料は十分に入ってきません。いくら血流をよくしようとしても効果が出ないのです。

ですから、胃腸の改善には最初に取り組んでほしいのです。

④ 夕食断食をすると、内側から若返る

夕食断食をすると、血がつくれるようになります。血がつくれるようになるということは、若返るということなのですが、それを強く意識することがありました。

実践された四十六歳、四十七歳の方が妊娠されたのです。四十五歳以降の妊娠率は〇・五%しかありません。しかも、このお二人は一人目のお子さんを望まれていて、何度も体外受精に挑戦しても卵子がとれなかったり、着床しなかったりでうまくいかなかった方でした。そのお二人が妊娠された。それまでも夕食断食をすすめてはいましたが、ぼくにとって決定的な自信につながりました。

卵子は決して若返らないといわれています。いくら健康や美容に気を使っても、卵子は老化する。それが現代医学では常識とされています。

そして「卵子の老化≠女性の老化」ともいえます。ツヤやかな肌、きれいな髪、ハリのある体。女性らしい体にはエストロゲンが深くかかわっています。男性でも女性ホルモン注射を打つだけで女性らしい体を手に入れられることをみても、そのことがよくわかるでしょう。

このエストロゲンは卵子の入った袋である卵胞から分泌されます。卵子が老化すれば、エストロゲンの分泌も不安定になり、衰えていきます。

漢方では「子宮は血の海」という言葉が鉄則です。血が増えて満たされてこそ子宮・卵巣系が元気になるということです。血を増やすことは、エストロゲンを増やし若返るということでもあるのです。

実際に四十代後半で妊娠につながったお二人には、相談に来られた当初、血がつくれない気虚体質と血の不足がある血虚体質がありました。それが夕食断食によって改善したのはもちろん、見た目も若返りました。やせてすっきりしたのはもちろんです