



夏の気温が年々上がっていて、地球の温暖化が進んでいるのも実感するのですがいつも通り秋がきました。のど元過ぎれば何とやら。過ごしやすい季節になると猛暑を忘れてしまいます。先日久しぶりに映画を観てきました。内容もよく確認しないままブラッドピッドだからっていうだけでふらっと行ったのですが、刺激的な映画で終わるまでドキドキしっぱなしでした。そこで一番印象に残ったのは、「ブラピも年取ったなあ！」若返りの漢方をおすすめしたいです。



夏の思い出 千畳敷カール

「秋の夜長」の時期がやってきました。夜の時間が長くなって気温も下るので夏に比べると睡眠時間も長くなり睡眠の質も良くなるはずですが、最近をよく眠れなくて悩んでいる方が多くなってきました。高齢の方の不眠については中国の古典、黄帝内経に「老人は血気が衰え、筋肉が滑らかではなく、営血や衛気の運行の道すじも渋滞しているため、昼間は頭が働かず、夜間は熟睡できない。」と書かれていて、五臓六腑の働きが衰えてスムーズに働かなくなるからと書かれています。

でも、最近若くても眠れなくて悩む人が多くなっています。

不眠に対する漢方薬もたくさんあるので、その方の年齢、体質、生活や食の習慣などによって、漢方もひとりひとり違うのですが、ストレスが大きいひとにおすすめしたいちょっと変わった処方を紹介しましょう。



中国清の時代、中国三大悪女のひとりとして悪名高い西太合が実権を握っていました。しかし、権力を維持するための精神的なストレスは想像以上だったのでしょう。不眠や抑うつ状態で悩んでいたようです。

西太合の毎日の食事や漢方はすべて「宮廷カルテ」という記録に残されていて、膨大な漢方薬の中に精神安定作用のある「交感丸」という処方載っています。

**琥珀**、**真珠母**、**短梗五加果**というウコギ科の植物が配合されているものです。

**琥珀**は松脂の樹脂が長期間地層の中に埋没して化石になったもので、薬というより美しい宝石のほうが有名ですが「安神」作用が強いといわれています。



**真珠**を飲んでしまうなんて想像できないですが、実際は宝石の真珠の粒を飲むのではなく、真珠を生み出す母貝の真珠層の部分です。もちろん真珠層もマザーオブパールとしてアクセサリーになります。気持ちを安定させて眠りに入りやすくします。

**短梗五加果**はウコギ科、マンシュウウコギの果実で当時は満州族自治州など限られた地域でしか収穫できなかった果実で、目に良いというアントシアニン、ポリフェノールの一種のフラボノイドを含有し抗酸化作用、デトックス作用、アンチエイジング、ストレス緩和など様々な効果があります。



当店でも**琥珀**、**真珠母**、**短梗五加果**が入ったサプリメント「ミンハオ」がおすすめ。ちょっとしたことが気になって考えてしまったり、夜中に何度も目が覚める方はどうぞおためしください。