



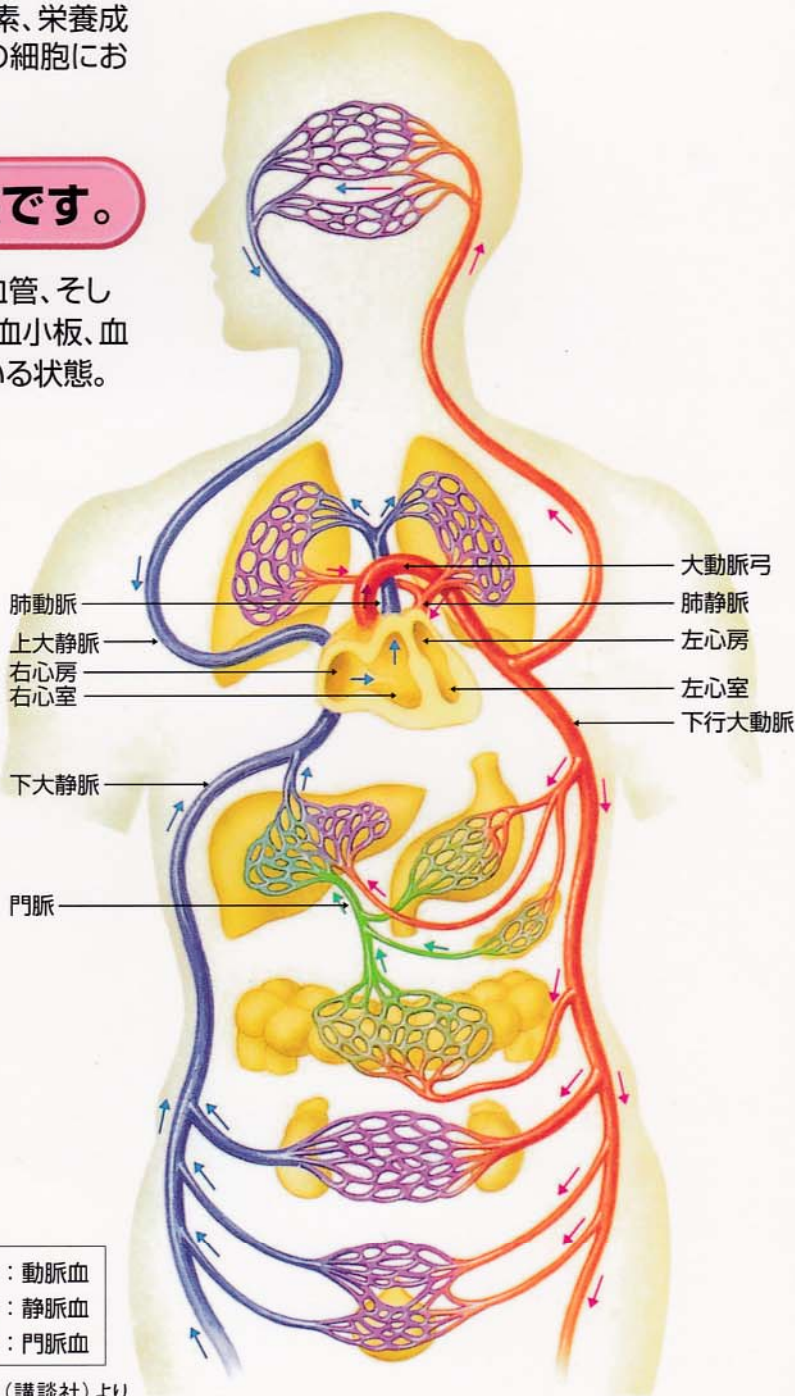
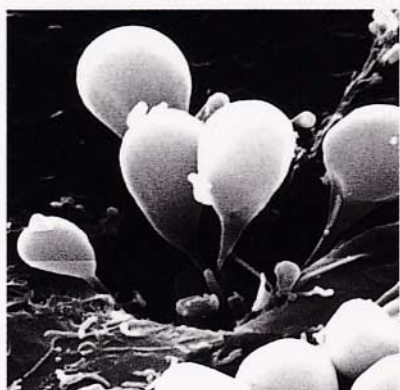
健康を保つためには、血液が体の隅々まで行き渡ることが大切です。血液そのものと、それを送り出すポンプの役目をする心臓、それと全身に血液を運ぶ血管が元気で柔軟でイキイキしていることが、全身の元気を支えます。全身元気のための「血管元氣」、「血流元氣」、「血液元氣」に取り組みましょう。

「血管元氣」って何のこと？

全身を巡るすべての血管に血液成分が無理なく十分流れていることです。それによって、酸素、二酸化炭素、栄養成分、免疫担当細胞、ホルモンなどが身体の全ての細胞において物質交換されます。

「血管元氣」とはこんな状態です。

- ◆心臓と全身を巡るすべての動脈・静脈・毛細血管、そしてそこに充満し循環している赤血球、白血球、血小板、血漿などの血液成分が、それぞれ十分機能している状態。
- ◆血圧が高すぎず、低すぎない。
- ◆血液が体の隅々まで順調に流れ、動脈と静脈の接点(すなわち毛細血管)を通してエネルギー、栄養源、情報物質などが全身の細胞に伝えられ、細胞や組織の老廃物が血液に渡されている。だから、イキイキした生活を過ごすことができる。
- ◆血管や血液成分が柔軟で、血液が規則正しく「サラサラ」と流れている。だから、頭はすっきりしていて、少しの運動でも息切れしないし、胸の痛みもない。打ち身やアザも簡単にはできない。



「からだの地図帳」(講談社)より

「血管元氣」を損なうもの

- ◆ 活性酸素・ラジカル
- ◆ 過食、特に脂肪の取りすぎ
- ◆ 栄養不良・低栄養
- ◆ カルシウム不足
- ◆ 運動不足
- ◆ ストレス
- ◆ たばこ



「血管元氣」を創造しましょう。

- ◆ 血液の流れが止まると、そこから先の細胞や組織は死んでしまいます。血液が滞ることなく全身に流れることを意識した生活を心がけましょう。「血管を柔らかく、血液を丈夫に」。
- ◆ バランスのとれた食事・運動・休養をとりましょう。
- ◆ 活性酸素の障害からからだを守りましょう。そのために、脂肪の取りすぎに注意し、抗酸化物質を多く含む食物を積極的にとりましょう。
- ◆ 時々、血圧を測定しましょう。



「血管元氣」を助ける素材

- ◆ 熟成ニンニク抽出液 (AGE) …… 活性酸素から血管を守り、血管と血液の柔らかさを保ちます。
- ◆ ビタミンB₁ …… 血液を送り出すエネルギーを生み出す助けをします。
- ◆ ビタミンB₁₂ …… 不足すると貧血になります。
- ◆ ビタミンB₂ …… 過剰な脂肪の分解を助け、血管を守ります。
- ◆ ビタミンB₆ …… 有害なホモシステインの害から血管を守ります。
- ◆ Vit.E、βカロチン、ビルベリー …… 活性酸素による血管の障害を防ぎ、血液の流れを正常に保ちます。
- ◆ 葉酸 …… 赤血球の産生にはたります。
- ◆ カルシウム …… 不足すると血管内で塊ができやすくなります。
- ◆ 鉄 …… 酸素を全身に運ぶためになくてはならない存在です。
- ◆ 田七 …… 滞った血液の流れを正常に導きます。
- ◆ イチョウ葉 …… 頭の血流を保ちます。
- ◆ コラーゲン …… 血管を柔軟にするための原料です。
- ◆ イソフラボン …… 中高年期からの女性の血管障害を防ぎます。

