

循環器疾患は瘀血が大きな原因

「瘀血」とは、一言で言えば「血液の流れが悪くなった状態」のことです。瘀血を取り除き、血の流れをスムーズにさらさらと流れるように改善することを活血化瘀と言います。

活血化瘀の働きのある食べ物をバランスよく取ることは、成人病の予防や老化を遅らせることにつながります。すでに瘀血症状のある方は食生活を改善すると共に、活血化瘀薬を用いることも必要です。

あなたの瘀血度チェック

思い当たることはありますか。これはいずれも瘀血の症状です。もし該当する項目が二つ以上あれば病的な瘀血症です。大事になるまえに瘀血の改善に努めましょう。

舌

- 裏側の静脈が暗紫色に腫れている 5点
- 色が暗赤色または紫色のシミがある 5点



頭・肩

- 肩や首すじが凝る 3点
- 手足が冷える 2点
- 物わすれしやすい 2点
- 頭痛 3点



皮膚

- 顔色がどす黒い 5点
- 歯ぐきが暗赤色 5点
- 皮膚が硬化しざらついている(さめ肌) 5点
- 打撲によるうっ血がある 5点
- 目にくまができる 3点
- シミ・ソバカスが多い 3点
- 手のひらに紅斑がある 3点
- アザができやすい 2点

痛み

- 胸に刺すような痛み、あるいはしめつけるような痛みがある 5点
- 関節痛がある 5点
- 手足がしびれる 3点
- リュウマチ 3点



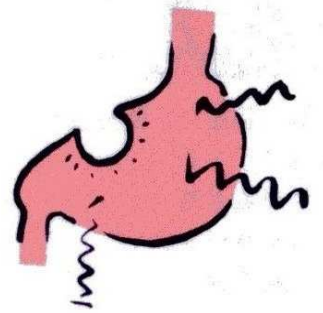
瘀血症状判定基準

3 ~ 6 点	瘀血傾向
7 ~ 11 点	瘀 血
12点~以上	瘀血が進んでいる

※ただし5点の症状が1つでもある場合は、瘀血と判定してよい。

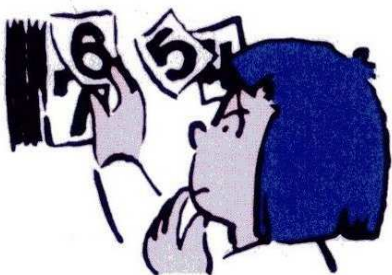
内臓

- 内臓にポリープや腫瘍がある 5点



生理

- 月経の色が黒ずんでいたり、塊が混じる 5点
- 生理痛 3点



痔

- 痔がある 2点
- タール状の黒便 3点



血管

- 唇が紫っぽい 5点
- 腹や足の静脈が浮き出ている 3点

