

“実績で選ばれる”  
不妊漢方の専門家

廣田先生に聞く



美しさの基本は身体の機能がきちんと働いていること。  
ダイエットや間違った食生活で本来の美しさを失っている人が多いのです。  
10年後20年後の自分のために、できることは？  
廣田漢方堂薬局の廣田先生にお聞きしました。

## 30代から始める「カラダ改革」



廣田漢方堂薬局代表  
薬剤師・鍼灸師  
廣田 三知郎

### 30代は自分の身体を もう一度作り直す時期です

10代20代のころは何もしなくてもある程度の健康を維持できますが、30、40代になると同じ年齢でも若々しい人、肥満になる人、老化の激しい人など違いが出てきます。これは年齢を重ねるほどに体質的な「ウィークポイント」が顕著になってくるのが原因。「肌が敏感」「胃腸が弱い」「太りやすい」など、もともと持っていた体質的に弱い部分が表面に現れてくるのです。

この差が生まれる要因のひとつが、今までの生活習慣。正しい生活習慣に戻すことができれば身体は生まれ変わってくれますが、今のままの生活を続けていると様々な不調が出てきます。根本から解決するためには生活習慣を見直すと同時に、漢方薬や鍼灸を取り入れることが有効といえるでしょう。

### 身体の解毒機能が弱い

### 現代女性が増えています

今の体質を知るには、食事・運動はもちろん、仕事や生活環境などいろいろな確認が必要。当店では一時間以上かけてお話を聞き、問題点を

洗い出します。それぞれ状態は違いますが、

身体に溜まった「老廃物」「ゴミ」をきちんと排出できていない人が多いと感じています。

溜めてしまった「ゴミ」の種類を見分け、どこに溜まっているのか、掃除するにはどうしたらいいのかを判断するのが重要なのです。

特に運動不足では心肺機能の低下から血液循環量が低下し、血液やリンパ液が停滞。女性の場合には子宮や卵巣周辺などに影響が出やすいと言われています。老廃物が上手く処理できないため汚れた血液やリンパ液が溜まり、

子宮筋腫や卵巣嚢腫、月経不順や月経痛などの症状を引き起こすことも。不妊や婦人科系疾患に悩む方が増えていますが、その要因も

「ゴミを溜めてしまう」体質にあるのではないのでしょうか。

栄養を取り入れるだけでなく、循環させる身体づくりが重要！

女性本来の機能を高め、健康で美しい身体をつくるには食生活やサプリメント、漢方や鍼灸など、内側からのアプローチが有効です。

しかし、解毒の機能が衰えていると漢方やサ

プリメントの効果が十分に発揮されないことが多いのです。そこで大切になってくるのが身体の機能を高める運動。当店では手軽にできる「インターバルウォーキング（1分ごとにゆつくり歩きと早歩きを繰り返す）」をオススメしています。運動で身体の機能を活性化し、必要な栄養をしっかりと摂る。さらに体質を根本から立て直す漢方薬や鍼灸、サプリメントを組み合わせたことで、健康的で本来の美しさを持った身体に近づいていきます。運動や食生活はもちろん、漢方やサプリメントも続けることで結果が出るもの。10年後20年後の自分のために、今からしっかりと「カラダ改革」を意識して欲しいですね。

中医学をベースに、漢方・鍼灸だけでなく西洋医学にも精通したスタッフが、その方にあった「完全オーダーメイド」の改善法を提案。不妊相談の知識と経験から、クリニックの選び方まで自信を持ってサポートします。



お気軽に  
ご相談  
ください!



廣田漢方堂薬局・鍼灸院

〒552-0007 大阪市港区弁天4-5-1

受付 10:00~18:00 (土曜14時まで) 定休日 日曜、祝日

TEL 0120-70-3989 FAX 06-6573-3952

ホームページ <http://kodakara-kampo.com/>