

こんにちは、阿賀店の瀧口です。最近、朝夕がめっきり涼しくなってきましたね。昼間はまだ暑く感じ、着る服に困ります。夜になると秋の虫の声が聞こえ始め、日本には四季があって本当に晴らしいなと感じました。でも冬は寒いので大嫌いです！



人參七効説について

多くの漢方医から人參の薬効と処方例が発表されていますが、東洋医学の豊富な経験をもとに、人參の代表的な効果をまとめられたものが『人參七効説』と言われ、積極的に医療に利用されています。今回その人參の代表的な7つの効果を説明いたします。

①補氣救脱（ほききゅうだつ）

元気を補い、虚脱を救い、疲労回復・体力増強・老化防止の効用を持つ

②益血復脈（えっけつふくみゃく）

血液を造り、脈の乱れを正常に戻し、貧血・低血圧・心臓衰弱を改善する

③養心安神（ようじんあんしん）

心を養い、精神を安んじ、ノイローゼ・自律神経失調を治す

④生津止渴（せいしんしかつ）

体内の水液を増し、喉の渇きを止め、カサカサ肌を潤して、糖尿病などを改善する

⑤補肺定喘（ほはいていぜん）

肺の力を補い、鎮咳・去痰作用を持ち、喘息を鎮める

⑥健脾止瀉（けんぴししゃ）

胃腸を健やかにして、下痢を止め、胃腸・食欲不振・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・便秘の改善を促す

⑦拓毒合瘡（たくどくがっそう）

毒を除き、傷の治りを促進し、皮膚炎・化膿性腫瘍・肌荒れを治療する

以上が『人參七効説』と呼ばれるものです。このように人參には人間が持っている、自然治癒力を高め、病気を予防・改善する効果があると言われています

この中でこれから冬に向けて使える例を挙げます

②益血復脈・・・血液を作り、血流を改善し、冷え性で手足が冷たくて夜ぐっすり寝られない方、しもやけ・あかぎれ・ひび割れの改善に効果的です

④生津止渴・・・体内の津液（しんえき）を増やします。津液とは津（しん）という体表を潤し体温調節に関与し、汗や尿となって体外へ排出されるものと、液（えき）という体内をゆっくり流れるもので、骨や髄を潤し体表部では目・鼻・口の粘膜や皮膚に潤いを与えます。この津と液で構成される体内の水分の総称が津液です。この津液が増えることで、皮膚が潤った状態を保ち、乾燥肌の予防・改善に効果があります。今年の冬は人參パワーで快適な毎日を目指しましょう！

