

こんにちは阿賀店の瀧口です。いや～毎日ほんと暑いですね。これだけ暑くても球場での野球観戦は変わらず続いています。先月 14 日の試合は延長 12 回、惜しくも引分けでした。試合終了したのが 23 時 40 分！さすがにこの日は疲れましたね。



『冷え』は夏につくられる！？

西洋医学では重視されない『冷え』によるトラブル！！しかし、東洋医学では『冷え』を病気の元と考えてきました。この『冷え』による身体のトラブルは寒い冬ではなく、暑い夏に急増しています。皆さんも知らず知らずのうちに身体を冷やしていませんか！？

なぜ悪い！？夏に身体を冷やすこと！？

なぜ、夏に身体を冷やすといけないのでしょうか？じつは、日本列島に人が住みだして何万年も経つうちに、日本人の身体は『夏は暑く、冬は寒い』という季節の変化に適応するように進化してきました。

冬の身体は基礎代謝が活発になり、熱を多く生産して身体を内側から温める一方、夏の身体は逆に熱の生産を抑えるように働きます。もともと暑い夏に適応してきた身体を一層冷やすことで、適応できにくいようにしているのが現代人の生活習慣なのです。



紅参で血流が改善 免疫力もアップ！

我々の身体は、恒常性を維持するために、神経系・免疫系・内分泌系の連携が行われています。その連携をしっかりと支えているのが血流です。しかし、現代社会の様々なストレスは、結果的に血流を低下させ、生活習慣病など色々な病気の要因となるだけではなく、直接的にはクーラー病、心身症、低体温症、アレルギーなどの原因にもなっています。

そして、これらの症状や病気をもつ方の多くが『冷え』を感じているという現実があります。冷えは血流の低下によって引き起こされ、巡りめぐって結果的に神経系・免疫系・内分泌系の機能に悪影響を与え、様々な病気をもたらすこととなります。

長年の研究の結果、紅参は末梢血管拡張作用、赤血球変形亢進作用、血小板凝集抑制作用などの微小循環を改善するとともに、新陳代謝改善作用・自律神経調整作用が明らかにされています。体温が上がれば、活動的になり、自律神経の失調が改善し、さらには免疫機能も上がって元気になるのです。中国最古の本草書に紅参は『服用すれば身体が元気になって長寿を全うする』とあります。冬だけではなく、夏の冷えを改善し、元気な毎日を送りましょう。