

ご家族みんなの元気を応援します！

元気ニュース

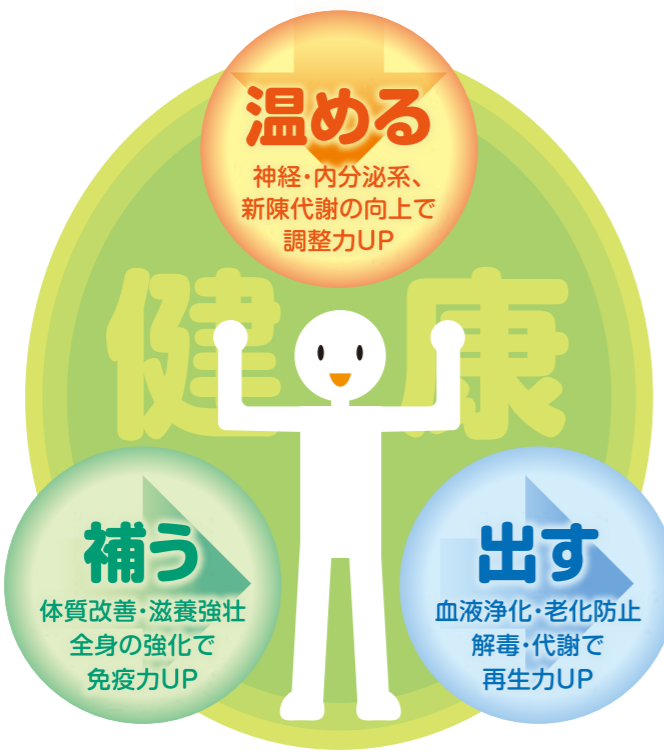
Genki News

Vol.20

健康三原則「温める」「出す」「補う」

病気に人に対して昔から、「薄着してからだを冷やさないように」「ちゃんとお通じがあれば安心」「消化のいいものを食べて」とよくいいますが、こうした古くからの知恵もこの健康三原則に沿っています。

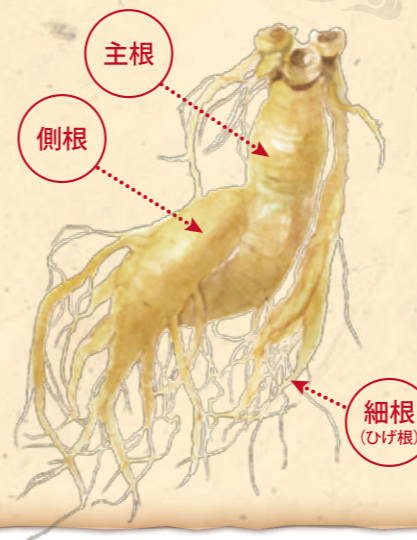
逆にからだを冷やすものは健康的ではなく、排泄に繋がらないものは効果に限界があり、体力を消耗する激しい運動は、補うという点ではマイナスに働くといえるでしょう。



高度情報化社会と呼ばれる現代は、インターネットやテレビ、健康雑誌や本などあらゆる面で健康情報があふれています。健康情報は、捉える視点によつて多様に説明されていますが、どの説明にも共通の情報があります。その情報を大きく分けると、

①温める ②出す ③補う に分類され、この3つが健康の中心といわれています。いわば**健康三原則**といつても過言ではありません。

高麗人参の各部の名称



高麗人参はウコギ科パナックス属の多年生草木で、学名をパナックス・ジンセン(Panax ginseng C.A.Meyer)といいます。直訳すると万能薬・人参となります。日本ではオタネニンジンとも呼ばれてきました。

主な産地は北緯34度〜48度の中国東北部・韓半島内の山中、極東シベリアにかけて長白山脈を中心とする山中。自生しているものが非常に少なく、また争って採取したため、山参と呼ばれる野生人参は大変数が少なく、希少価値があり、数百万円になるものもあります。また、最近では山中に種を播いて自然に育てる山参もあります。

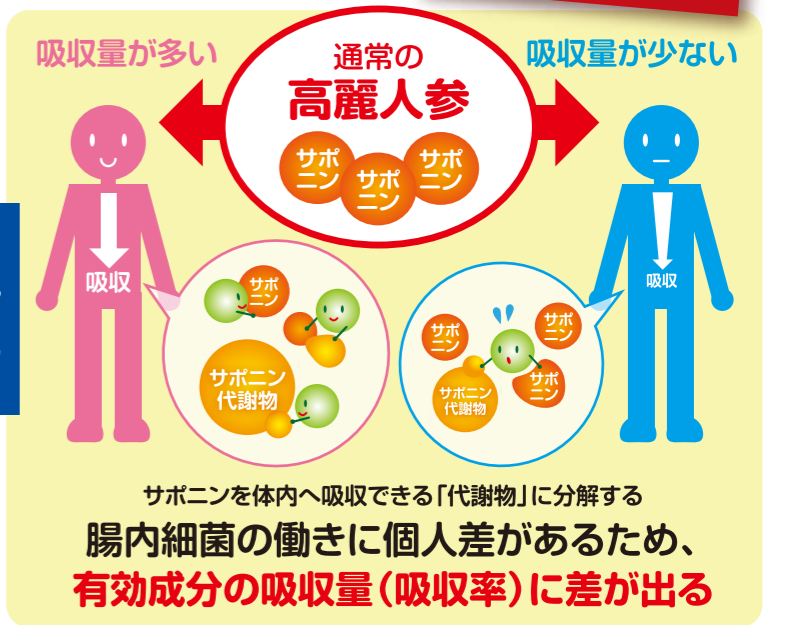
高麗人参とは

進化した高麗人参 「発酵高麗人参」 とは？

有効成分サポニンの 吸収課題を解決

高麗人参が持つ薬成分を得るためには、いかに自らの腸内細菌から、しっかりとサポニン代謝物を作り出し、体内に吸収するかがカギとなります。人によって腸内細菌の状態は個人差が大きく、その効能を十分に受けることが出来ない場合があります。この個人差を解決するため研究を重ねた結果、サポニン代謝物そのものを含む「発酵高麗人参」が誕生しました。これにより、腸内細菌の個人差によって生じていたサポニン代謝物の吸収課題(吸収率)も解決されました。

さらに、発酵技術の向上により、サポニン代謝物を高濃度含有させることが可能になったため、従来の高麗人参にくらべ体内への**吸収速度が格段に向上**したのです。



補気救脱 ほききゅうだつ (元気を補い、虚脱を救う (疲労回復・体力増進))	益血復脈 えっけつふくみやく (血液を造り、脈絶を復活させる (貧血・低血圧・心臓機能低下))	養心安神 ようじんあんしん (心を養い、精神を安定させる (アイローゼ・自律神経失調症))	生津止渴 せいしんしかつ (津液(体液)を生成し、渴症を 止める(身体の渇き・糖尿病))	補肺定喘 ほはいていぜん (肺炎・肺結核喘息)	健脾止瀉 けんぴししゃ (胃腸を健やかにし、下痢を止 める(下痢・便秘・胃腸病・食欲不 振))	托毒合瘡 たくどくがっそう (内々の毒を排除し、できもの、 傷を癒す(できもの・皮膚の荒 れ・解毒作用))
---	--	--	---	-------------------------------	---	---

健康三原則にかなうものが
「高麗人参」

高麗人参七効説について

中国最古の薬物書「神農本草経」では、効能にしたがって、薬物を上中下の三品に分類しています。そのなかで高麗人参は上薬の筆頭にあげられています。その後の臨床経験から、高麗人参には七つの効能があるといわれるようになりました。

高麗人参のすぐれたパワー!!

その歴史は4~5千年にもおよび、すぐれた健康食品として知られる高麗人参。健康の中心と言われる健康三原則をすべて満たすことのできる「漢方の至宝」のパワーをご紹介します。



「温める」

高麗人参は「熱のあるときに服用してはいけない」と言われることがあります。漢方では高麗人参を温補剤とよび温める性質があるものとされています。

人間の熱（カロリー）の元は、胃腸の働き・肺の働きによるところが大きいとされています。冷える体質の人は胃腸が弱かったり、肺・呼吸器が弱く、熱が作られにくいのです。

高麗人参には、「胃腸を穏やかにして下痢を止める」、「肺を補ってぜんそくを止める」効果があると言われています。また、貧血を改善し、酸素たっぷりの赤血球をつくること、心臓の動きを強め、末梢に至る血液循環を改善することで、手足を温める効果も存在します。

高麗人参を飲んですぐにその効果を実感する人も多く、まさに「温める高麗人参」であると言えます。



調整力UP(神経・内分泌系)



「出す」

私たちのからだは、老化に伴い体内に老廃物や有害物質などの毒が蓄積します。これは内臓の働きが低下し、十分に解毒・排泄機能が作用していないことに原因があります。これを改善するにはまず、内臓の働きを高めることです。「出す」=解毒・排泄作用の目的は、血液浄化、体質改善にあります。疲れやすい、風邪をひきやすい、ガンになるなども、全て血液が汚れることにより免疫が低下したためと言えます。

高麗人参には、内臓の働きを高め、汗や排泄物などで不要なものを出し、血液・体液を浄化してくれる作用があります。

最近の研究で、高麗人参の主要成分である、「サポニン」が腸内細菌によって代謝されると、抗ガン剤に匹敵するほどの効果を表すことが明らかになっています。ガンの出す毒素（トキソホルモン）を高麗人参が約1/5まで減少させることも研究結果で分かっています。



再生力UP(解毒・代謝)



「補う」

インフルエンザに感染する人、しない人の違いはなんといっても免疫力の強さです。病気は弱いところに現れるという性質があり、血管でも臓器でも同じ圧力やストレスを受けると、弱いところが炎症を起こしたりします。単に弱いと言っても、元々弱い場合とからだに無理をして弱くなった場合があります。少し無理をした程度ならゆっくり休んで疲れをとれば回復しますが、慢性的なストレスのある場合などは疲れがなかなかとれません。

高麗人参は「補気剤」と言われ、摂取し続けることで、「滋養強壮」をもたらし、体質強化・改善が期待されます。

また、高麗人参には、エネルギー源となる糖質をはじめ、アミノ酸、ビタミン、ミネラルなど、数多くの栄養成分が含まれており、日ごろ摂取しにくい栄養素を「補う」ことができます。



免疫力UP(免疫系)

結果

「自然治癒力」がUPし、誰もが本来持っている機能（自力）が発揮されるようになります!



などの効果が!!

