

和人参新聞

平成二十九年
セオ薬局お客様
健康勉強会その1

『こんなにごい薬用人参
〜七つの効用〜』

講師 日東薬品工業株式会社
上田 秀 先生
平成二十九年 四月二十日(木)
参加者 十名

人参七効



- 一 補気救脱 元気を補い虚脱を救う
- 二 益血復脈 血液を増し脈の力を回復させる
- 三 養心安神 心を養い精神を安ず
- 四 生津止渴 津液を生じさせ渴を止める
- 五 補肺定喘 肺の力を補い喘息を定める
- 六 健脾止瀉 胃腸を丈夫にして下痢を止める
- 七 托毒合瘡 体内の毒を出し傷を治す

薬用人参について(神農本草経より)
〜肝臓・心臓・脾臓(胃腸など)・肺臓・腎臓などすべての内臓の働きを高め、精神の安定をはかり、驚きや胸さわぎを鎮め、病気に対して抵抗力をつけて治し、視力を益し、心臓の働きを強め、頭の回転を良くし、長期間服用すると身体の動きが軽やかになり、長生きできる〜
**医薬品の良質の薬用人参には
正常化作用があります**



「健康」は川の流れの仕組みに似ています。下流で水をキレイにしようにとしても、上流に汚れの原因があれば、いくら頑張っても水は汚れてしまいます。健康も同じことが言えますね。身体にとって上流の汚れの原因になるのが「冷え」「疲れ」「ストレス」です。病気にばかり目を向けなくてどうしたら健康になるか考えましょう。

「冷え」「疲れ」「ストレス」は健康の大敵
胃の裏側に自律神経の集まった部分(太陽神経叢)があり、内臓の働きを統制しています。胃を温めると太陽神経叢が温まり、すべての臓器の血流が良くなって働きが活発になります。基本は胃を温めることです。
体温が一度下がると免疫力は三〇%低下し、逆に体温が一度上がると免疫力は五〇〇〜六〇〇%もアップします。

健康長寿者の三つの生活習慣

- ① 野菜(根菜類・豆類・きのこ類)をたくさん食べる。海藻も。食物繊維+発酵食品の組み合わせ。
- ② 健康のための運動。八〇〇〇歩/日。中強度の活動二〇分(息切れするけど話せるくらい)
- ③ 質の良い睡眠

