

和人参新聞

平成二十九年
度
セオ薬局お客様
健康勉強会その3

『女性のお悩みあれこれ』

薬用人参

講師 日東薬品工業株式会社

西村 威 先生

平成二十九年 九月二十日(木)

参加者 十三名

自律神経のバロメーターが「体温」

・自律神経の乱れは体調不良や低体温に現れます。

◎まずは平熱を把握しよう！

☆理想体温 36.55℃～37.23℃

(※ガン細胞は35℃をもっとも好んで増殖)

39.30℃で死滅する

体温が37℃でリンパ球率が35%が

自律神経のバランスがベストの状態です

まめ知識 体温の正確な測り方

① 腕を水平に上げ、

体温計を下から差すように

② 脇をしめ、ヒジを前に出す

③ 手の平を上に向けると、

脇の空洞がなくなり正確です



自律神経とは自分の意志では

コントロールできない

交感神経：昼・活動の神経

副交感神経：夜・休息の神経

生活のリズムを整える簡単な調整方法

起床時間・寝る時間・三食の時間をそろえる

と整いやすい

胃が温まると自律神経は活性化されます。

胃が温まると疲れにくい一日を過ごせるようになります。

人は“ぬくもり”が大切

婦人病のほとんどは「低体温」が原因

リズムの乱れ「不眠」も深部体温を上げると

改善しやすい。

リズムをつける為に朝1杯のおみそ汁がいい

(胃ガンの発症率大幅に下がる)

眠りを妨げるもの：ブルーライト

(PC・スマホ・TV)

せめて眠る1時間前には止めましょう。

ブルーライトは朝日で10分浴びるとリズムが

つく

養生としての運動は：

☆歩くこと

(散歩で十分。息を切らさない様に)

筋肉の8割は膝から下にある。

足の悪い方はNHKの「みんなの体操」を

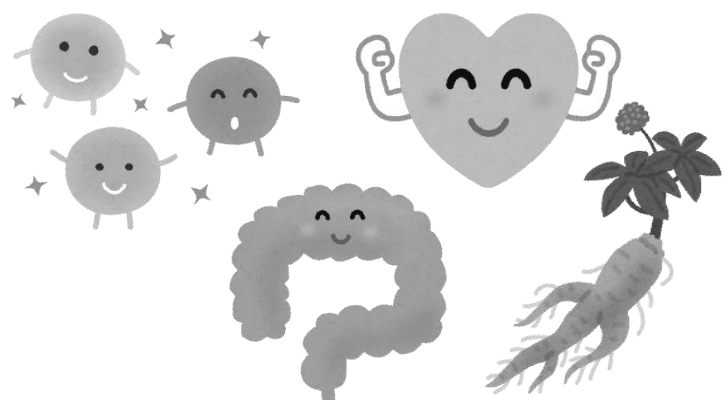
☆しゃべること (腹式呼吸・有酸素運動)

「薬用人参」が万能薬と言われる理由

トリオール系サポニン：ダイオール系サポニン

交感神経：副交感神経

50：50



人参は「人に参る・はせ参じる」薬

「飲んだ人が、
今必要としている所に効いてくる」

