

「肺」は「気（エネルギー）」を生む源 秋は元気な肺で免疫力をアップ

肺の元気が身体の元気に

中国には「人は氣に頼って生きていく」という言葉があります。これは体内の「気（エネルギー）」の充実が元気の源になっているということとを表しています。その中心となる臓器が「肺」です。肺は呼吸を通じて氣を生み出し、全身に巡らせて身体の「元氣」を支えています。つまり、肺が強くしっかり呼吸できれば、身体の元氣につながるのです。

肺の氣は「衛氣（えき、身体の防御力となる氣）」の元です。衛氣は皮膚や鼻の粘膜を覆ってウイルスなどの侵入を防ぐ、身体の免疫力のよくなるもの。そのため、肺の機能が低下して衛氣が不足すると風邪やインフルエンザ、花粉症などにかかりやすくなってしまいます。



日ごろから風邪をひきやすい、体が弱いといった不調を感じている人は肺の氣が不足しているサイン。積極的な養生を心がけ、肺を元氣に保つようにしましょう。

皮膚のトラブルも肺に原因

肺は皮膚に衛氣や水分を届け、免疫力を高めたり、皮膚の潤いを保ったりする働きもしています。そのため、肺の機能が弱くなるとウイルスや花粉などが体内に侵入しやすくなり、肌荒れやかゆみなどの肌のトラブルも起こりやすくなります。肺に熱がこもっていると、ニキビや皮膚の赤み、腫れといった症状が現れることもあります。

また、肺は鼻とも密接な関わりがあり、肌が弱くなっていると鼻炎や花粉症などの不調が現れやすくなります。つまり、肺を元氣にし、免疫力である衛氣を充実させることが肌のトラブルやアレルギーを解決する方法となるのです。

衛益顆粒で衛氣の充実を

では、免疫力としての衛氣を増強するにはどうすればよいのでしょうか。中国では昔から「黄耆（オウギ）」という漢方生薬がよく使われています。身体の細胞を元氣付ける働きを「補氣（ほき）」といいます。黄耆は朝鮮人参とともに漢方の代表的な補氣薬です。二つの生薬は役割が異なり、朝鮮人参は体内から元氣を付け、黄耆は体表面や粘膜周辺の元氣付けに用いられてきました。体表面のバリアを強化して衛氣虚の症状を改善する処方「衛益顆粒（えいえ

きかりゅう）」で、黄耆に白朮（ビヤクジュツ）、胃腸の働きを良くする」と防風（ボウフウ）、風邪の侵入を防ぐ）を組み合わされています。

衛益顆粒の主成分である黄耆は免疫効果で最も知られている生薬です。最近の研究でも免疫力の双方向調整作用（免疫力を安定・維持させる機能）があり免疫力を高める一方、アトピーや花粉症の因子となるアレルギー抗体-IgEの増加を抑える作用があることがわかりました。

乾燥のダメージを受けやすい秋は肺の機能が低下してしまうことも少なくありません。早めに肺をケアして寒い季節を元氣に過ごしましょう。

・イスクラ産業「衛益顆粒」
九〇包入り（三〇日分）八、四〇〇円



「衛益顆粒」についてのご相談・質問は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております

「健康的にダイエット！」なら「マイクロダイエット」をお試しください

ゆがの薬局

マイクロダイエット正規取扱店

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150

当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>

