**혜민환**

\*. 동의보감을 현대적으로 재 해석한 원기충전의 비책

**혜민환 주요 구성 성분**

1. **엉겅퀴 : 간기능개선** (실리마린성분이 간을 보호하고 간세포재생) 황달, 항암효과, 혈액순환, 담낭질환,기력회복 ,관절염개선 및 통증환화, 염증억제, 지혈효과.
2. **사상자 :** 산형과에 속한 일년생 초본(벌 사상자라고도 함) 6-8월에 흰색 꽃을 피움

발기력 부진, 불임, 습진, 피부가려움증, 회충구제 등

1. **솔 잎 :** 신들이 먹는 음식으로 알려짐(소나무 장수상징) 나무에 열리는 산삼(영소소가 풍부함), 비타민, 베타카로틴, 리놀 렌산등이 풍부

효능 : 항산화, 항암, 노화방지, 혈관건강(혈관을 넓혀 순환을 돕고, 지방, 혈전 분해 하므로 고혈압, 동맥경화, 콜레스테롤조절, 뇌졸증예방, 피로회복(테르펜 성분), 니코틴해독, 체내해독, 불면증완하, 당뇨예방, 식욕증진(소화촉진, 위 점막 보호)

1. **강 황** : 통증완화, 생리불순, 염증제거, 항암작용, 몸을 따뜻하게 함
2. **구기자 :** 청나라 서태후가 스태미너 보충을 위해 즐겨찾았던 식품

효능 : 면연력 강화, 뇌세포 손상방지, 간수치 개선, 혈당수치개선, 시력, 강장제, 피부건강에 좋음 인삼, 하수오와 함께 3대 정력초라 불림

1. **복분자**: 요강이 소변줄기에 뒤집어진다 해서 붙여진 이름

효능 : 간 기능의 중성지방을 낮춰주고 해독작용을 함. 항 산화, 항암 역할을 하며 혈관을 개선시켜줌. 남성호르몬인 테스토스테론 분비를 촉진시켜 줌

1. **야관문** : 원기회복, 정력강화, 전립선, 기침 가래, 기관지염에 효과,

당뇨개선(인슐린 작용을 활성화) 숙취해소, 시력개선, 어혈을 풀어주고 혈액순환을 도와줌

1. **삼백초** : 혈관청소, 피를 맑게, 지방분해, 이뇨작용, 변비, 숙변제거, 부인병에 탁월, 습진, 여드름해독
2. **아르기닌** : 비 필수아미노산(우리몸에서 합성됨) 생체단백질 합성에 반드시 필요 , 육류 어류, 유제품에 많음.
3. 효능: 몸에서 산화질소로 바뀌어 혈관을 확장시켜 혈액순환을 도움

성장호르몬, 인슐린분비 촉진, 정자생성을 증강, 발기부전, 불임, 관상동맥성심질환, 후두염, 체지방감소, 폐기능 향상, 신장질환예방, 간경화예방, 면연력조절, 혈당조절, 기억력향상, 운동효과증대(근육에 산소공급)

**10 아 연** : 면연력을 높이는 영양제

당뇨, 빈혈, 시력향상, 성장발육촉진, 신진대사, 에너지대사, 항산화, 뼈건강(뼈에 저장되는 필수아미노산)

1. **밀크시술**: 실리마린성분이 많이 함유로되어 간 손상억제, 알코올분해, 간수치하락, 간염, 간경변, 기침, 소화촉진, 우울증 등
2. **미강(속겨**) : 벼에서 왕겨를 뽑고 난 다음현미를 백미로 도정하는 공정에서 분리되는 고운속겨(영양 덩어리)

가바성분이 중성지방을 내려주어 비만예방에 도움을 주고 갱년기장애, 혈관용치매, 우울증, 뇌에 산소운반증가, 뇌세포촉진, 숙취등에 도움을 줌, 칼슘과, 철분, 마그네슘, 감마오리지놀 등 풍부한 영양소함유

효능: 기미, 주근깨, 피부탄력증진, 습진, 두드러기, 가려움증 등 피부를 건강하게 함, 면연력 강화와 항산화, 항암작용을 함. 장운동촉진을 시켜 변비와 숙변제거에 좋음, 셀레늄이 들어있어 모발재생촉진을 하며 빈혈, 두뇌발달, 혈관건강에 좋음

**\*. 가바성분?** 현미를 약간 발아 시키는 과정에서 단백질이 가수분해효소로 부분적으로 분해되어 만들어지는 성분

**13.** 황기 : 땀을 흘리는데 기를 보해 줌, 갈증을 없애 주며 근육과 페를 튼튼히 함, 면연력강화 및 노화방지(항산화작용이 뛰어남) 간장보호(혈압을 낮춰주고 간장을 보호함) 설사를 멎게 하는 효능도 있음 잡티제거 및 여드름 치료에 도움(비타민 미네랄성분)

**14.** 참당귀 : 피를 만듬, 어혈제거, 혈액순환, 진통효과(월경통 제거) 보혈작용, 저항력증강 변비, 두통, 관절염, 자궁수축기능 , 머리를 검게 함(나쁜 기운을 밑으로 끌고 내려가며 머리에 피가 많이 가게 해서 머리가 빠지거나 희게 하는 것을 막아 줌)

**15**. 부추 : 혈관개선, 혈전질환 및 예방, 유황화합물, 베타카로틴, 클로로필, 비타민 C,E함유로 활성산소를 제거하며 세포의 산화 및 노화방지 당뇨질환의 예방 및 치료에 도움 (혈장 포도당 농도 및 혈장 인슐린 농도를 감소)

**16**. 민들레(포공영) 찬 성질을 가지고 있어 간 경락과 위 경락으로 들어가 열을 낮추고 해독작용을 하며 담즙의 생성을 증가시키고 변비와 위장장애를 완화해 준다.

염증을 가라 앉치며 혈관질환의 대표적인 나쁜 콜레스테롤을 줄여준다

**17**. 남가새열매 :스테로이드 사포닌류가 함유되어 있으며 플라보노이드및 알칼로이드류성분도 함유되어 있어 항과민, 항심근허혈, 항종양, 혈당강하 등의 작용이 있는 것으로 풍을 없애고 간기를 잘 통하게 하고 눈을 밝게 하는 효능이 있다.

.사포닌이 1.5%, 알카로이드 성분이 혈압을 낮추고 염증을 없애며 정신을 안정시키고 소변을 잘 나오게 작용한다

**18.** 박하잎 : 해열과 풍열, 그리고 폐렴과 폐결핵, 진통, 치통, 기관지염과 두통, 변비, 소화불량, 위경련 등에 좋다.

**19**. 생강 :염증을 없애 주며 두통과 발열 가래에 좋다. 위액분비를 좋게 해 소화를 촉진

혈액순환을 잘되게 하여 몸을 따뜻하게 하며 항균작용 및 근육통증에도 좋다. 혈당수치를 낮추는데 도움을 주고 암세포와 맞서 싸워 암을 예방하는데 도움을 준다

**20**. 인삼 : 사포닌 성분이 많아 항암작용이 뛰어나고혈액순환개선에 좋으며 면연력증강 및 에너지 보강에 좋다.

이 밖에도 질병의 70-80%를 차지할 만큼 중요한 혈행개선과 , 면연력증강 및 에너지 증진에 꼭 필요한 좋은 물질들이 다량 함유되어 있어 우리 몸의 건강증진에 큰 도움을 주는 정말 좋은 보약입니다 ^^\*