

〔ドクダミの効能〕

①血液・血管に関する疾患予防（高血圧・動脈硬化等）

ドクダミに含まれるカリウムが、高血圧の要因となるナトリウムを排出し、血圧を下げる働きがある。また、フラボノイド類であるクエルシトリン・クエルセチン・ルチンには毛細血管を強化する働きがあり、血流の流れを良くするため、血液に関する疾患予防がある。

②炎症を抑制する効果

ドクダミに含まれるクエルシトリンは、炎症を抑制する効果があり、弱った胃腸に働きかけて炎症を抑えたり、鼻の粘膜が炎症を起こす副鼻腔炎や蓄膿症の改善に効果が期待されている。

③デトックス効果（むくみの解消、ダイエット）

カリウムやクエルシトリンには利尿作用があり、体内の余分な水分や体に溜まった毒素、老廃物を排出するデトックス効果がある。また、クエルセチンには、脂肪の吸収を抑制する効果があるといわれ、ダイエット効果も期待できる。

④肩こり・冷え性改善

血流が改善されることによる肩こりの解消と、冷え性の改善が期待される。

⑤便秘解消/吹き出物・にきび対策

ドクダミに含まれるマグネシウムには、腸に水分を集め、便を柔らかくし流れやすくする効果があり、クエルシトリンには便を緩くする作用がある。また、カリウムなど別のミネラル類が腸を刺激して動きを活発にする。便秘が解消されることで腸内環境が改善し、便秘に伴う吹き出物やにきびの改善につながる。

⑥アトピー/アレルギー症状緩和

カリウムのはたらきにより、アトピーやアレルギーの症状が緩和されることもある。春先や秋口は花粉症の予防にも効果的と言われている。

⑦美肌効果/シミ対策/老化防止

上記①～③の効果により、新陳代謝が促されるため、体内に生じた老廃物や毒素を排泄し、体のすみずみまで栄養を届け、肌の生まれ変わりを促進。それにより、シミのもとになる過酸化脂質を抑えたり、くすみやシワの生成を抑えて肌を明るくしてくれる効果が期待できると言われている。

⑧生理不順の改善・生理痛解消

③のデトックス効果により、生理前の水分がたまりやすい時期に余分な水分や老廃物を排出し、体の重さや不快感などの症状が改善される。また、①の毛細血管の強化や、血流改善により、体が温まるため生理痛も緩和される。

⑨精力増強

血液の流れが悪くなると、自律神経とホルモンの活性が同時に乱れ、精力の減少につながる。上記①～③の効果で、血液の流れが安定し、自律神経の乱れが整うことで、低下したテストステロン（男性ホルモン）の働きが促され、精力増強につながる。