

月刊 本草閣 かわら版

11月17日



発行所 和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
編集部
編集責任者 松岡 / 川出
[文責 林 譽史朗]

カサカサ肌の対処法

「潤い」のある毎日のために



段々と冬に向うに従い、空気が乾燥して皮膚がガサガサしてきた方も多いのではないだろうか。また、年を重ねると乾燥もひどくなっていく様です。

乾燥は「しわ」や「たるみ」の原因となるばかりか、ひどくなると乾燥性湿疹になったり、老人性皮膚掻痒症(ろうじんせいひふそうじょうしよう)といった何も皮膚に出来ていないのに痒くて痒くて眠れないという症状になる事もあります。

また加齢や病気、遺伝以外の原因で、日常的に貧血・冷え性・生理不順・消化機能低下などの症状がみられる方に乾燥肌に悩まれる方が多いです。

漢方薬(例―当帰飲子…等)などを利用して、体の中から温め、潤わせ、体質改善すると同時に、皮膚を保護するための表面的な手入れも大切です。

日頃より潤いを与え、適度なマッサージにより皮膚の血液循環をよくしましょう。

①風呂には必ず一日一回〜二回(朝夕)に入り汗が出る位温める。

②風呂上りの潤いがある皮膚に、椿油など天然成分の良質な物を全身に薄く伸ばし軽くマッサージする。

特に、足の裏・肘・膝・手・等は丁寧に!

『乾燥に良い食べ物』

山薬、ゴマ、棗、果物、大豆製品、ユリ根、胡瓜



肌のカサカサに

『山薬ゴマお粥』

脾・胃・肺系統をおぎなう肌を潤し、顔色を良くする

＜材料＞
山薬20g、黒ゴマ20g、米50g
ミルク200cc、氷砂糖10g

＜作り方＞
①山薬を小粒にし、黒ゴマと一緒に鍋で香りが出るまで炒る。
②ミルク、米、氷砂糖、水を入れて煮詰めてお粥にする。

昔から日本女性で肌の綺麗な人は、野菜好きな・風呂温泉好きな・日本酒好きな方です。

⑤食事は基本的に旬の野菜を主とした和食で、夕食と共に少々の日本酒(ぬる燗)をお勧めします。

(全身をぽかぽかと温めて潤いを与えます)

④日頃より乾布摩擦を励行することも皮膚の血液循環が良くなり肌がツヤツヤしてきます。

③皮がむけ、亀裂があり痛みや痒みがある場合は特に、その上から漢方薬の軟膏「紫雲膏」(シウンコウ)を擦り込んで下さい。

紫色が少々下着などに付く場合がございます。十分に擦り込んで下さい。

民間薬よもやま話

第5回 つばき：ツバキ科 サンチャ

漢名―山茶(英名―カメリア)

ツバキは北海道を除く日本全土に広く分布している樹木で、花が美しく、利用価値も高いことから、万葉集の頃よりすでによく知られており、美術や音楽の作品にもしばしば取り上げられてきました。花はサザンカとよく似ていますが、サザンカの花は花びらが個々に散っていくのに対して、ツバキの花は額の部分から丸ごと落ちるといった違いがあります。

椿油はツバキの種子を絞って作られる油の事で、古くは灯火用の油とした時代もありましたが、人の肌に馴染みやすい油ということで、現在では整髪用、スキンケア、高級食用油などとして利用されています。今回はこの椿油の利用法を紹介します。

* 椿油でスキンケア

洗顔をして化粧水を付けた後、手のひらに椿油を3、4滴とり、シミや乾燥が気になるところへ塗ります。やさしくマッサージしておく、しっとりスベスベのお肌になります。

* 椿油でヘアケア

まず椿油を直接頭皮に付け、地肌を指の腹でよくマッサージして、それを一旦シャンプーで洗い流します。よく洗い流したら、水を張った洗面器に椿油を3、4滴入れ、それを手のひらですくって、髪全体にまぶします。特に痛みの気になる毛先などは念入りに。ツヤツヤでまとまりのある髪になり、翌日の寝癖も解消されます。

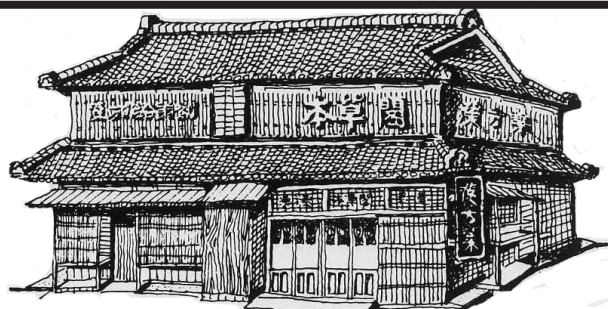
この他、ハンドクリーム代わりに保湿剤やマッサージオイル・メイク落としとしてもお薦めです。

お正月休み

12/30(土)~1/4(金) [*12/29は16:00までの営業]

お薬の配送をご希望の方「12/29(水)午前中」まで

和薬・漢方の本草閣 本店
〒460-0012 名古屋市千代田5-21-17
(JR鶴舞駅西)
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp



和薬・漢方の本草閣 緑店
〒458-0016 名古屋市緑区上旭1-622
(滝の水公園西)
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車
E-mail midori@honsoukaku.co.jp

HP <http://www.honsoukaku.co.jp/>
営業時間 10:00~19:00
定休日 木・日曜 (祝日は営業)

木・日曜が祝日の場合お休み

* かわら版はメールでの配信も行っております。