

内から漢方ケア

漢方薬 補中益気湯、十全大補湯
オススメ食材 山芋、キノコ類、高麗人参、ナツメ

漢方薬 十全大補湯、四物湯、当帰芍薬散、婦宝当帰こう
オススメ食材 ナツメ、金針菜、ほうれん草、レバー、クコ、トウキ

ストレスや、甘い物、油分の多い物の摂取などから血の流れが悪くなります。

血の質が落ちているため良い栄養がしっかり届けられていません。

血が滞った
瘀血
 タイプ

血が足りない
血虚
 タイプ

赤紫の吹き出物
 くま シミ
 肝斑 オイリー肌
 傷痕が残りやすい

カサカサ肌
 シワ
 頬や唇に赤みがない
 髪がぱさつく
 爪が薄い



まぶたが腫れぼったい
 顔が浮腫んでパンパン

水が滞った
水滞
 タイプ

気が足りない
気虚
 タイプ

肌がたるむ
 目が落ち込む
 髪の毛が抜ける

余分な水分が本来の流れから外れて、溜まってしまっています。

エネルギー不足から肌、毛穴を持ち上げることが難しくなります。

漢方薬 五苓散、防己黄耆湯、当帰芍薬散
オススメ食材 トウモロコシのひげ、黒豆、ハトムギ、杜仲

漢方薬 桂枝茯苓丸、桃核承気湯
オススメ食材 紅花、サフラン、田七人参、青汁

外から漢方ケア

中医学理論に基づいた漢方化粧品

瑞花露ローション 瑞花露クリーム

様々なスキンケアをしてきたけれども、どれも満足がいかなかったあなたに試していただきたい『瑞花露シリーズ』。和漢の力が凝集された基礎化粧品です。



- ニンジン ハリのアップ(気虚タイプを参照)
- トウキ 潤いのアップ(血虚タイプを参照)
- ジオウ 潤いのアップ(血虚タイプを参照)
- シコン 滑らかさアップ、排膿、麻疹予防、解熱
- クララ かゆみ肌、腫物、赤みの改善
- カミツレ 赤み肌の改善、抗菌作用、アンチエイジング

これらの和漢植物が肌荒れをふせぎ、皮膚を健やかに保ち、お肌にしっかりと潤いを与えてくれます。勿論これらの有効成分は、すべて口に入れられる成分です。トラブル肌、敏感肌の方におススメのシリーズです。開発にかかわったのは皮膚科の専門とされる著名な中醫師の先生、という点も信頼できるポイント。

体験談 36才女性主婦




昔からひどい乾燥肌で、常に全身カサカサ皮がむけていました。就職後発症したアトピーと重なり、かゆさに無意識にかきむしって傷をつけてしまうことも、頻繁にありました。瑞花露クリームを乾燥する箇所にぬると、皮膚の状態が落ち着き改善してきました。手荒れにも効果的でした！顔には、瑞花露ローションとクリームを手の平で混ぜてぬると、より、しっとりします。クリームは伸びが良く、塗った後もべたつかずサラサラしている所もお気に入りのポイントです。ただ、朝たっぷりぬると化粧がよれやすいので、朝は薄く、夜はたっぷりで使用しています。

雲南中医学院
 医学博士 楊先生
 皮膚科のカリスマ
 先生だニョ




紅花




中国ではその優れた滋養強壮作用から多くの人に親しまれていますが、皮膚や髪に潤いを与える事も良く知られています。アンチエイジングのために1日20〜30粒、サラダにトッピングしたり、炒めものに混ぜて使います。

松の実



体の中に滞ってしまった血をしっかりと温めながら流してくれます。女性は何かと血が滞り、身体が凝ったり、冷えたりしがちです。美肌には良い血がしっかりとめぐるとも大切な生薬と少量の紅花でお茶として召し上がりましょう。ただし、妊婦さんは禁忌です。

ハトムギ



昔からイボ取りの民間薬として知られており、生薬ではヨクイニンと呼ばれます。排膿の効果や水分代謝を良くし、吹き出物、イボなどの肌トラブルから守ってくれます。ハトムギ1/2カップを水3カップで約30分煎じ、1日数回に分けて飲むことで肌が内側から滑らかになり、また、その煎じ液を入浴剤代わりに使えば外から美肌効果が期待できます。



漢方美肌塾

美肌は内側から作られる

美しい肌は、人をより若々しく美しく見せます。人は美しい肌に憧れますが、残念ながら、肌は老化していきます。それに加え、体質、生活習慣、環境等によるダメージも肌が大きく影響します。漢方では「肌は内臓の鏡」と考えます。肌の状態を美しく整えるには、外からの手入れだけではなく、体の内面の状態を整えることも大切です。

秋から冬にかけて、肌の乾燥は要注意です。乾燥は、あらゆる肌トラブルの元凶です！乾燥は肌のターンオーバー(肌の生まれ変わりサイクル)を滞らせて、くすみやシミを定着させるだけではなく、シワやキメの乱れ、ニキビなど、様々な肌トラブルの原因となります。低下した内臓機能を高め、不足したり、滞っている「気」「血」「水」を補い、体内から肌に潤いを与えましょう。

月刊 本草閣 かわら版

11月4日 第132号



発行所 和薬・漢方 本草閣
 「本草閣かわら版」
 編集 川出

民間薬よもやま話

第71回 肌に良い民間薬

和薬・漢方の本草閣 本店 (鶴舞駅)
 〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17
 TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
 JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車 徒歩2分



和薬・漢方の本草閣 緑店 (滝の水公園西)
 〒458-0016 名古屋市緑区上旭1-622
 TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
 ・名鉄鳴海駅より 名鉄バス 滝ノ水口 下車
 ・地下鉄
 鳴子北駅から(太子、大高駅行き) 滝ノ水公園下車
 相生山駅から(大清水行き) 滝ノ水公園下車