



ハレノヴァ健康通信



Vol.08 2016年9月発行

肺と乾燥

季節の変わり目にいつも、肌が荒れたり、ニキビができたり、皮膚がかゆくなったりしませんか？ これは東洋医学の五臓の考え方で「肺(M)」が弱くなっている可能性があります。夏から秋に季節が変わると空気が乾燥し、**肺の機能が弱まって、様々な症状を引き起こします**。毎年秋になると皮膚や身体の不調がおこるとい方は、**肺の機能を補う漢方薬で身体の内側からのケア**も必要かもしれません。

漢方キーワード「肺(M)」

漢方では内臓の働きを5つに分けて考える。その内のひとつが「肺」で、呼吸機能などを担う。肺はみずみずしく潤った環境を好み、また肺と皮膚は密接に関係しているため、肺の潤いが不足すると皮膚への影響が出てくる。



身体に栄養や潤いを与えてくれる**代表的な漢方薬としては「四物湯(シヨツトウ)」**があり、地黄(ジノク)・芍薬(シャクヤク)・川芎(センキウ)・当归(トウキ)という4種類の生薬が配合されています。この漢方薬は他の漢方薬のベースとして含まれていることが多いです。特に皮膚疾患で漢方薬を服用されている方は、この4種類の生薬が含まれているかもしれませんね。乾燥について気になる方は、ぜひご相談下さい。

秋の食養生と旬の食べ物

秋の季節の特徴を捉え、食べるものに注意して健康に過ごしましょう！

- ・ **乾燥対策：身体や肺に潤いを与える食材を活用しましょう。**

身体を潤す旬の食材：

しめじ、イカ、牡蠣、落花生、いちじく、柿、カリン、金柑、なし、リンゴ

その他の身体を潤す食材：

豚肉、大豆、松の実、くこの実、キクラゲ

- ・ **甘味の食材と酸味の食材を組み合わせる**ことも肺の乾燥を防ぐ方法のひとつです。

- ・ 身体にたくさんの熱を与える食べ物、**辛い食べ物（唐辛子、わさびなど）の食べすぎ、香辛料の使いすぎ**は、乾燥をひどくする可能性があるため、**食べ過ぎないように**注意しましょう。何事も適量が一番です。

瓊玉膏のお話

身体を潤すお薬の中から今回は「瓊玉膏(ケイヨクコウ)」という古くから伝わる漢方薬をご紹介します。このお薬は漢方薬では珍しく軟膏タイプで、しかも身体に塗るお薬ではなく「飲む」軟膏なのです。

<瓊玉膏の働き>

- ・ **元気を補う：**身体を作るのに必要な栄養「精(セイ)」を補充する。
- ・ **身体を潤す：**必要な潤いを補充。髪の毛のツヤや皮膚の潤いにも現れます。

瓊玉膏は1160年に中国で誕生し、時の皇帝の子孫が栄えることを願い、皇帝の専属医たちが叡知を結集させて作り上げた高貴なお薬。

身体の乾燥が気になる方はもちろん、最近疲れやすくなったという方、エイジングケアが気になる方にもおすすめです。詳しくはお問い合わせくださいませ。



漢方薬局ハレノヴァ

〒530-0053 大阪市北区末広町3-21

TEL：06-6312-8429 / FAX：06-6363-5578

営業時間：月～金 / 10：00～19：00 土 / 10：00～17：00

定休日：日・祝日

Mail：info@halenova.com / HP：http://www.halenova.com

Facebook：http://www.facebook.com/halenova.jp



<今回のおすすめPICK UP!>

乾燥が気になる季節、肌を乾燥から守るために、洗顔から変えてみるのはいかがでしょうか？オーガニックのクレンジングミルクは必要な潤いを残して汚れをとってくれる肌にやさしい洗顔料です。

