

テーマ:肌トラブル

空気や紫外線のなどの外的環境により、肌荒れが起こります。

肌荒れは、乾燥肌や脂性肌などの肌の性質の違いに関わりなく、肌がカサカサする、肌がくすむ等の状態をさしています。

肌荒れの**原因**は空気の乾燥などもありますが、**睡眠不足**や**疲れ**、**ストレス**など**体の健康状態**にあります。

漢方では顔色や肌のツヤなどは心や身体の**健康状態を映す鏡**ともみております。病気は、肌の健康状態に現れてくるからです。

これは**気・血・水**の巡りが悪くなることによって起こると考えます。

血液に酸素や栄養が十分に行き渡らないで、肌も栄養不良となって新陳代謝がうまくいっていない状態です。

漢方薬の服用により、体調を整えると肌はその人がもともと持っている健康な肌に戻っていきます。

漢方薬では、肌荒れの他に自覚される症状によって用いられるお薬もさまざまです。

生理不順の人には**加味逍遙散**、**当帰芍薬散**を用います。

便秘が気になる人には**桃核承気湯**を用います。

胃腸の調子が悪い人には**柴胡桂枝湯**を用います

気になる方はご相談ください

肌荒れに効くツボ



清明 (せいめい)

目頭と鼻柱の間のくぼみ

寝る前

化粧の前後

親指と人差し指で目頭の内側をつまみ、そのままやさしく押す。

ツボを1回6秒、繰り返して10回刺激する。

◆ツボの効果◆

顔の筋肉をほぐして血行を良くし、肌の調子を整える。目元の小じわに効果的。



陽池 (ようち)

手の甲側、手首を反らせた時にできるしわの中央

寝る前

お風呂上り

反対の手の親指をツボにあて、強めに押す。

両手のツボを1回6秒、5回ずつ繰り返して合計10回刺激する。

◆ツボの効果◆

ホルモンバランスを整えて、血行を良くして、肌に潤いを与えるので、肌荒れに効果的。