



さんしし
山梔子

Gardenia Fruit

アカネ科クチナシの果実。鮮やかな黄色があらわれるため、古くから染料として用いられてきた。熱を冷ます効果があり、捻挫や腫れなどにも用いられる。



太陽太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

せいめい

清明

4.4

気候が温暖となり、青空が広がり、草木の花が咲き初める清々しい時期

こくう

穀雨

4.19

春雨が降って百穀を潤す頃。農作物の新芽を盛んに成長させます。

肌は内側をあらわす鏡

変化の多い季節は内からケアして美しく

古来より漢方では「肌は内臓を映し出す鏡」とされてきました。生活に変化が起こりやすい4月は、心身のバランスが乱れ、吹き出物など肌トラブルにつながりやすい時季。ガラスを磨くように内側と外側、両面から肌をケアしましょう。春は風が強く吹く季節でもあります。花粉やほこりなどが原因で起こる皮膚の赤みやかゆみ、鼻炎にも注意が必要です。春風は気持ちも強く揺らすので、生活にゆとりをもって、心と肌に向き合う時間を作りケアしましょう。

漢方ライフケア

春の肌あれは赤みや熱感、かゆみを伴う湿疹としてあらわれやすく、ストレスが多いとシミが目立ってくることもあります。両面からケアし、新生活を明るく健康的な素肌で迎えましょう。

HEART

心

早寝早起きで気をチャージ



朝は生活にゆとりを作る絶好のチャンスです。早起きしたら朝陽をあび、深呼吸をするのがおすすめ。白湯や味噌汁などでお腹をあたためて、一日を元気に過ごすための準備をしましょう。

BEAUTY

美

洗顔でリフレッシュ



肌を清潔に保つことは美容の基本。花粉や黄砂、ほこり、古い角質などは、適度な潤いを保てる洗顔料でやさしく洗い流しましょう。たっぷりの化粧水で保湿も忘れずに。

FOOD

食

春野菜で清熱解毒



春の新鮮な野菜は、清熱解毒に最適。菜の花、セロリ、三つ葉、ほうれん草など緑の野菜で気を巡らせ、ふきのとう、わらびなど山菜でデトックス。旬の野菜を味方につけて、快適に過ごしましょう。

漢方理論に基づくバランスチェック 「便秘」

漢方で便秘は「熱秘」「寒秘」「燥秘」「気秘」の4つのタイプに分けられています。まずは、自分がどのタイプの便秘なのかチェックして、生活習慣を見直すところからはじめましょう。

- 便が硬くて臭い
- のぼせやすい
- 冷たいものが好き
- 頭痛や肩こりがある
- のどが渇きやすい
- 尿が黄色く濃い
- 顔が赤い
- 口臭が気になる

熱秘タイプ

辛いもの、味の濃いもの、油っぽいもの、お酒などの摂り過ぎで、身体が熱を持ったために腸で多くの水分を吸収してしまい、便が硬くなっているタイプ。

【養生ポイント】

身体の熱を冷まし、腸の運動を促しましょう。辛い物や味の濃いもの、油っぽいものなどは控え、水分バランスを整えましょう。熱を冷まして腸を潤すバナナは有効です。

- 便の出はじめが硬く後が軟らかい
- 細い切れ切れの便
- 下剤でお腹が痛くなる
- 顔が青白い
- 手足やお腹が冷えている
- 冷えるとお腹が痛くなる
- 温めると調子が良い
- お小水が近い

寒秘タイプ

冷え症や、冷たいものの摂りすぎなどから、お腹が冷えて腸の動きが鈍くなり、便が出にくくなるタイプ。下剤でお腹が痛くなりやすいのも特徴です。

【養生ポイント】

南国のフルーツや生野菜など、身体を冷やす食材は控え、ニンニクやニラ、ネギなど温める食材を積極的に摂り入れましょう。下剤はお腹を冷やし、便秘が悪化することもあるので注意。

- コロコロした便
- 排便の習慣がない
- 肌につやがない
- 肌、唇が乾燥しやすい
- めまいや立ちくらみがある
- 手足がほてる
- 寝汗をかく
- 髪がパサつく

燥秘タイプ

腸の水分を消費して潤いが不足することで、便が乾燥して出にくい状態です。病後や高齢者に多いタイプで、コロコロした便が特徴です。

【養生ポイント】

腸を潤し、力をつけましょう。こまめに水分を補い、ナッツ類やゴマ、クルミなど種実類を積極的に摂り入れましょう。すりゴマをハチミツで練った「ゴマハチミツ」もおすすです。

- お腹が張って苦しい
- 便秘と下痢を繰り返す
- イライラや憂鬱になりがち
- ガスやゲップが出やすい
- 便がスッキリ出ず残便感
- 疲れやすい
- 排便に時間がかかる
- ため息が多い

気秘タイプ

腸の運動をコントロールする力が不足して便を押し出すことができないタイプや、緊張やストレスで腸がスムーズに動かず便がスッキリ出ないタイプです。

【養生ポイント】

腸に力を補って巡らせましょう。芋類や豆類などは腸の元気を養います。ストレスが溜まっている時はセロリや春菊など香りの良い野菜がおすすです。アロマバスは腸の緊張を緩めてくれます。

※複数のタイプにあてはまる場合もございます。

漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

けいがいれんぎょうとう

荊芥連翹湯

炎症と膿の解消に働くので、ニキビなどの肌あれや鼻炎、のどの腫れに有効です。

効能・効果

蓄膿症、慢性鼻炎、慢性扁桃腺炎、にきび



オウゴン
[黄芩]



オウバク
[黄柏]



オウレン
[黄連]



キキョウ
[桔梗]



キジツ
[枳実]



ケイガイ
[荊芥]



サンシ
[山梔子]



センキュウ
[川芎]



トウキ
[当帰]



シャクヤク
[芍薬]



ジオウ
[地黄]



サイコ
[柴胡]



ハッカ
[薄荷]



ビャクシ
[白芷]



ボウフウ
[防風]



レンギョウ
[連翹]



カンゾウ
[甘草]

春の和漢 ビューティーフェア

おまとめ買いで特別価格に

2024 4.1(月)~ 4.30(火)

店舗一覧

全国に16店舗
お気軽にご来店ください

