

四季彩便り

2006・初夏

発行人
サニー光が丘
漢方四季彩堂
酒見 裕子
(092)927-2693

山萌える季節

立夏を過ぎ、街路樹の若葉が
日を追うごとに豊かになり、
さながら緑のアーチのよう。
遠くの花々に目を移せば、そこはさまざま
緑色に萌え、生命の息吹を感じます。



小満(五月二十一日)から芒種(六月六日)の頃になると、「陽気盛んにして万物ようやく長じて満つ」・・・そろそろ種蒔き・田植えの準備が始まります。

小郡の簡係レクセンター跡地で開かれた初夏の自然観察会では、アカメガシワが空に向かって若葉を広げ、草むらではバッタが遊び、水辺ではオタマジャクシも見られました。

そうそう、今年の元旦に山で見つけたセンリョウの小枝から根が出てきたので、実家の藤棚の下に移植しました。

簡単中医学講座

肌と五臓の関係

「肌は内臓の鏡」といわれるように、肌と内臓は密接な繋がりを持っています。中医学での内臓、つまり、五臓(肝・心・脾・肺・腎)は、西洋医学でいう臓器とは考え方が少し異なります。肌と五臓の関係は左図をご覧ください。

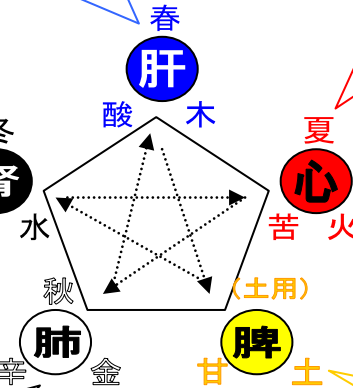
栄養物を全身に届けて、肌の張りや弾力を保ちます。

気・血を巡らせ、血色の良い生き生きとした顔色にします。

生殖・発育・老化に関わっています。腎の働きが良いとシミ・しわ・抜け毛を防ぐことができます。

食物を消化吸収して、全身に供給することによって健康な肌を作ります。

肌に最も影響を与えます。肌のバリア機能を高め、潤いを保たせます。



ホンサージ コギクミョウケンガン



フホウトウキコウ ハッセンガン



ホチュウエッキガン

健康肌のためのスキンケア講座

女性にとって健康な素肌はいくつになっても憧れるもの。アンチエイジングを謳った化粧品も巷に溢れていますね。

スキンケアで大切なのは何と言ってもクレンジングです。

クレンジングの役目は単なるメイク落としではなく、毛穴に詰まった皮脂汚れを溶かし出して肌のくすみを除くこと。だからメイクをしなかった日もクレンジングは必要です。

汚れをしっかりと取り除けば後に補う化粧水やクリームの浸透も良くなるはず。頭では分かっているけど面倒くさ〜いと思いませんか？

ファンデーション不要の健康な素肌を目指して、今日からクレンジングをまめに、そして丁寧に。

カルシウム(特許成分)配合の化粧品は肌の新陳代謝を促します。



また体の中からのスキンケアとして、毎日の食事にゼラチンを溶かして食べ続けると、肌だけでなく全身の潤いと弾力を保つことができます。

