

美肌と漢方薬



■ 春は肌トラブルの季節です！

だんだん日差しも温かくなって、過ごしやすい季節になりました。しかし、春はにきびや乾燥といった肌トラブルが多くなる季節です。前もって対策を立てて春を快適に過ごしましょう。

【肌トラブルが起きる原因】



- ・新しい環境などのストレス
- ・紫外線
- ・乾燥
- ・食生活の乱れ
- ・睡眠不足
- ・ホルモンバランスの乱れ
- ・便秘



- ・乾燥肌
- ・吹き出物ができる
- ・湿疹 など

■ 漢方治療のメリットと使い分け

お肌のトラブルは、化粧品を使ったりなど体の外からの治療になりがちですが、体の外からだけでなく体の中から直すことも必要です。漢方薬は、体全体のバランスを整え、肌荒れが起きにくい体質作りをサポートします。

あなたはどの肌荒れのタイプ??

食べすぎると肌が荒れる
便秘で肌が荒れる

防風通聖散

食欲を抑え、排便を促すことで肌荒れを改善します。



思春期のにきび、
赤いにきびが得意

荊芥連翹湯

排膿作用とともに、炎症を抑えることでにきびを治療します。



白にきびが得意
肌が脂っぽい

十味敗毒湯

排膿作用や水分代謝促進によりにきびを治療します。



あまり眠れず肌が荒れる

柴胡加竜骨牡蛎湯

睡眠はホルモンバランスを整えるため、美肌には必須です。良質な睡眠を促す処方です。

*この処方に肌の効能はありません



生理前・生理時に肌が荒れる

桂枝茯苓丸加薏苡仁

血流を良くし、生理のときのにきびやその他生理痛など不快な症状を改善します。



乾燥して肌が荒れる

ヨクイニン

お肌に栄養を与え、肌荒れを治療します。肌荒れに広く使われる処方です。



■ 生活習慣も見直しましょう



- ・紫外線対策(日焼け止め、サングラスなど)をしましょう
- ・メイクはしっかりと落として寝ましょう
- ・睡眠時間は6~8時間程度とりましょう(肌の新陳代謝が活発になるのは22時~2時の間なので肌の美容のためにはこの時間内で睡眠をとる)
- ・基本は三食、暴飲暴食は避けましょう
- ・ビタミン、ミネラルをたっぷり摂りましょう
- ・外食、インスタント食品はなるべく避けましょう

「肌ケア関連商品のご案内」



- ・ヨクイニンタブレット
- ・ヨクイニンケンBC錠
- ・桂枝茯苓丸加ヨクイニン