



みなみ野漢方薬局は、皆様の健康を応援します。

みなみ野健康通信

「陰陽学」

漢方用語で繁用されるのが「陰陽」。これは、中国の古代哲学思想にもとづいた概念で、「事象はすべて陰と陽の対立する性格を持つ2種にわけることができる」という観点から分類されます

● 陰陽の例

陽	天	昼	上	春夏	男	熱暖	軽	明	興奮	気	実
陰	地	夜	下	秋冬	女	寒涼	重	暗	抑制	血	虚

陰陽は対立するものですが、お互いに相手なしには存在できず、相互に依存しているのです。そして、陰陽は絶えず増減し、一方がある一定の段階になると反対の方向に転じるとされています。

9月は「陽＝春夏」から「陰＝秋冬」へ徐々に日照時間(昼)が短くなり、昼と夜のつりあう「秋分の日」を境に、夜の方が長くなります。この様に、自然界が大きく(陽から陰へ)変化する時、自然界で生きている人間・その他の動植物たちも当然、陽から陰へ変化しなければなりません。つまり、春同様に自律神経系の変化が起こりますので、生活リズムを大きく乱さない様に気をつけましょう！！

からだの内側から皮膚を潤す

秋になると気になるのが、夏の紫外線によるお肌のダメージ
そのダメージはお肌の乾燥としてあらわれてきます。漢方で皮膚の潤いを保つものは「血・津液・精」と呼ばれる「陰液」で、皮膚の乾燥は「陰液」の不足＝「陰虚(いんきょ)」と表現します。
陰液と関係の深い五臓は「肝・肺・腎」で、それぞれ不足している状態を「肝陰虚・肺陰虚・腎陰虚」と呼びます。肝・肺・腎を潤す民間薬として有名なのが杏仁豆腐にも添えられる枸杞の実(「枸杞子(くこし)」)です。

<利用方法>

- ・ 枸杞の実を焼酎やホワイトリカーに漬け込んだ枸杞酒
- ・ 枸杞の実を緑茶と一緒に服用
- ・ 料理に混ぜて食べる



枸杞は、潤すだけでなく「滋養強壮」「眼精疲労」「動脈硬化」などにも利用されています。

“バッサ”で潤い肌宣言！！東急ハンズコスメ部門 77 カ月連続 1 位！！

基礎化粧品「バッサ」は、「水」を主原料とし、添加物や香料・保存料を一切使用していない商品です。最大の特徴は『浸透力』で『多量的水分』を瞬時に肌の奥へ届け、最適な環境を誘導する特別な水です。

《サンプルプレゼント》初めての方のみ、1回限りとさせていただきます

使用すれば分かるその保湿力を試してみませんか？ジェル美容液・モイスターローションのサンプルをプレゼントしていますのでお気軽にお申し付けください。

【休業日のお知らせ】

第一日曜日 9月4日(日)、10月2日(日)は、お休みいたします。

