

2014年5月号 小島薬局漢方堂



# パンダ通信

ご愛顧ありがとうございます

## 五月病には冠元顆粒が心強い!!!

5月は爽やかな青空とは反対に、五月病という言葉があるように気持ちが沈みがちで、新しい職場や学校の環境があわない方はイライラや不安感が出てくる頃ですね。

ストレスによって緊張状態が続くと、“肝の疎泄作用(気を巡らせることによって体全体の新陳代謝を促進させる)”が低下します。気が滞ると血管も収縮してしまい、本来はサラサラと流れなければならない血液も滞りやすくなります。血の滞りは『瘀血』と呼ばれ、様々な病気を引き起こす素因となります。瘀血ができてしまうと十分な酸素や栄養が供給されず、老廃物も取り除かれなため筋肉痛・頭痛・肩こり・思考力低下・物忘れなどの症状が出てきます。重症化すると動脈硬化・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞などの循環器疾患や鬱病・五月病といった精神疾患を引き起こす原因にもなりかねません。

そんな 血をサラサラにし、スムーズに流れるように改善してくれる最も代表的な漢方薬が“冠元顆粒”です!!

冠元顆粒は丹参や赤芍・川芎・紅花など血管をキレイにして血液を隅々まで巡らせてくれる生薬と木香・香附子などの気を巡らせる理気薬がバランス良く組み合わせられた漢方薬です。脳への血流量が増えますので鬱や五月病といった精神疾患に対しても効果的です!!また冠元顆粒は血流改善だけでなく、活性酸素・フリーラジカルのひとつである窒素酸化物が減少することも確認されており、細胞を若々しく蘇らせる老化防止も期待できます。

新緑のまぶしいこの季節をスッキリ明るく爽やかに過ごしていただくための最適な漢方です。



## 春のスキンケア

### 体の中から綺麗になろう



紫外線が一番強く量が多くなる時期をご存知ですか?実は真夏ではなく、5月～6月が一番のピークを迎えます。日焼け止めや帽子などの外側のケアだけでなく、体の中からのケアも重要です。

体の不調は肌に敏感に反映されます。内側からもケアをし、紫外線に負けずシミ、シワも改善できる美肌づくりを紹介します。

肌本来の色は人それぞれですが、血液の量が少なかったり、血行が悪かったりすると肌に栄養が行き渡らず血色の悪いカサついた肌になってしまいます。紫外線は肌の水分を奪いカサカサの砂漠状態になります。真皮部分に入り込むと肌は炎症をおこし、シミ、ソバカスの原因になるばかりでなく活性酸素をつくりだし、シワやたるみの原因にもなります。

中医学でシミとは気(エネルギー)や血の流れが悪くなり血が滞った状態です。シワとは腎、胃腸の働きが低下し、気、血が十分に生成されず肌に栄養と潤いが不足した状態で老化現象のひとつともいわれています。不足している気、血を養って流れを良くし体内から肌に栄養や潤いを与えていきましょう。

紫外線を受けた肌のダメージを少なくし、肌に潤いとハリを保つためには「紅沙棘」がおすすめです。沙棘油は天然のビタミンE、βカロチンを含む果実油ですので、まさに飲む美容液です。また「婦宝当帰膠」は生理不順や冷え性だけでなく美容にも効果のある漢方薬です。主成分である当帰が血液を補って巡りを良くしてくれ、さらにコラーゲンたっぷりの阿膠も含まれています。

もちろん外出時には日焼け止めを塗り、乾燥を防ぐためにクリームなどで保湿することも忘れずに!!

切り取り線

### 新商品発売記念!!

### 痩楽クッキー試食券

ダイエット商品に新しい仲間が加わりました。1日1回の代用食のクッキーバーです。プレーン・紅茶・黒ごま味の3種類の中から1種類ご試食いただけます。

こちらの券を漢方堂へご持参下さい。興味のある方は是非一度お試しを☆

切り取り線