



ハレノヴァ健康通信



Vol.09 2017年3月発行

目のお話

昨今、スマートフォンが普及し24時間いつでもどこでもネットを楽しめる世の中となりました。それに伴い、目のかすみ、疲れ、充血、視力低下やドライアイなどの症状を感じる事が多くなったのではないのでしょうか。このような目のトラブルのとき、多くの方は目薬を使ったり、目元を蒸気であたためるマスクを使ったりするなど、直接症状のある目や目元をケアされているかと思えます。ケアしてもいまひとつ症状がよくなり、物足りないという方には内側からケアすることも大切になってきます。

漢方では、『肝(か)は目に開竅(かきやく)する』と言われており、目と肝は深く関わっています。肝には血を貯蔵し、血の流れる量を調節する働きがあり、目に疲れを感じるような場合は、血の巡りが悪い、血が不足していることが考えられます。そのまま血が原因の不調が続けば、目のまわりのクマ、くすみ、シワなどの原因になることがあります。目薬だけではこのような症状を防ぐことはできませんが、漢方薬は、身体の中から目のトラブルを解決してくれます。一度気になる方は、ハレノヴァスタッフまでご相談下さい。

目に良いと言われている代表的な民間薬、お茶、漢方薬

- ・くこの実
- ・メグスリノキ
- ・菊花茶
- ・杞菊地黄丸
- ・滋腎明目湯



漢方の花写真館～春の花～

漢方薬は「生薬」と呼ばれる植物や自然の力を組み合わせたものでできています。今回はその「生薬」の元になる植物のうち、春に花が咲くものをいくつかご紹介します！



アカヤジオウ

生薬名：地黄(ジウ) 根の部分を用います。身体を潤す、血を補う働きなどがあります。配合処方：四物湯など



サンシュユ

生薬名：山茱萸(サンシュユ) 果肉の部分を用います。汗や尿の出すぎを抑える働きなどがあります。配合処方：八味地黄丸など

セリバオウレン

生薬名：黄連(ワレン) 根茎の部分を用います。熱を冷ます、胃腸の調子を整える働きなどがあります。配合処方：半夏瀉心湯など



ウスバサイシン

生薬名：細辛(サイシン) 根の部分を用います。発散させる働きや身体を温める働きなどがあります。配合処方：麻黄附子細辛湯など



漢方薬局ハレノヴァ

〒530-0053 大阪市北区末広町3-21
TEL：06-6312-8429 / FAX：06-6363-5578

営業時間：月～金 / 10:00～19:00 土 / 10:00～17:00
定休日：日・祝日

Mail：info@halenova.com / HP：http://www.halenova.com

Facebook：http://www.facebook.com/halenova.jp



<今回のおすすめPICK UP!>

目元は身体の状態がとても出やすい場所。とてもデリケートな目元には目元専用のケアがおすすめ。オーガニックコスメ・フィッツのSUBLIM EYESシリーズは100%天然素材でやさしく目元をケアできます。

