



ハレノヴァ健康通信



Vol.11 2017年9月発行

乾燥は肌荒れと便秘の原因に

秋は残暑の厳しさから身体が冬に向けて準備を整える大切な季節です。そしてこの時期に注意しなければならないのが**秋の乾燥**です。

乾燥は冬が本番ですが、気温の変化と共に湿度も少しずつ下がるので、気が付いた時には**乾燥が始まっています**。乾燥が進むと**身体全体の潤いが少なくなります**。潤いが少なくなれば、身体の外側では皮膚が荒れやすくなり、内側では大腸の潤いが減ることで、便秘につながります。このように**乾燥は肌荒れと便秘の大きな原因のひとつ**となるのです。



そのため、肌荒れの乾燥対策としてのスキンケアも大切ですが、**身体の中から潤いを補充して乾燥の対策をすることも大切**です。キノコやナシ、イカなどの秋が旬の食べ物には潤いを補充するものもたくさんありますので、日々の食事に取り入れてみるのはいかがでしょうか。

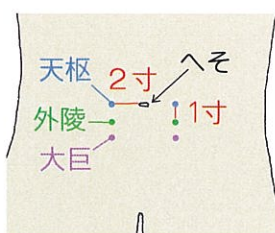
もちろん、漢方薬で潤い対策もできますよ。お気軽にご相談ください。

便秘におすすめのツボ

気、血を巡らせる道を**経絡(けいらく)**と呼びます。経絡は体全体に行き渡っており、その中で体の表面に現れる反応点が**経穴(けいけつ)**、いわゆる**ツボ**と呼ばれる部分です。

便秘には、**天枢(てんすう)**、**外陵(がいりょう)**、**大巨(だいこ)**が使えます。天枢は大腸の気が集まる場所です。

天枢はへその外側2寸、**外陵**はへその下1寸、体の中心線から外側2寸、**大巨**はへその下2寸、体の中心線から外側2寸にあります。



親指の関節の幅が1寸なので、それを基準にツボを取り、そこを指でグッと深く抑えてください。

少し痛いぐらい押すのがちょうどいいです。

ダイエットや美肌をサポート♪

食欲の秋ですね。ついつい食べすぎたり、お肌のトラブルが気になったりしませんか？

そんなときにおすすめの**ダイエットや美肌をサポートする健康素材**をご紹介します。

ギムネマシルベスタ

インドの伝統医療「アーユルヴェーダ」で2000年以上前から使われていたハーブで、糖の分解を抑えて吸収されにくくします。

サラシアレティキュラータ

スリランカやインドで古くから使われているハーブで、糖の吸収を抑えます。また腸内環境を改善するので、便通が良くなり、吹き出物などの肌トラブルを防ぎます。

ダイエットや美肌につながる働きが嬉しいですね♪ お取り寄せ商品もありますので、興味のある方はお問い合わせ下さいませ。



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!>

乾燥肌のケアとして手軽におすすめなのがPHYT'Sのハンド&ネイルクリーム。手指や爪を乾燥からしっかりガードしてくれます。100%天然由来成分なのでお肌自身にも優しいです。

