

春は、冬よりも乾燥が強く、風が強く、紫外線も日々強くなり、お肌に厳しい季節です。

「陰」から「陽」が増えてくる変わり目の季節なので、身体やお肌にトラブルが多くなるのも春の特徴です。

そこで、肌トラブルの原因を漢方的な視線で考えてみましょう。

古来、中国では「内に病あれば必ず外にあらわれる」と考え、皮膚疾患を「瘦瘍(そうよう)」と呼び、外科的疾患の一つと捉えられてきました。

一般的に原因は、季節や気候の変化(風・熱・湿・燥・寒)と、内傷七情(怒・喜・思・悲・憂・驚・恐)や生活(食事など)の乱れと言われています。

ストレスで肌荒れしたり、前夜に食べたものでお肌の調子が違うことは、誰でも経験しているのではないのでしょうか。漢方的にも同じような考えの元、原因をいくつかのパターンにまとめることができます。漢方的に肌トラブルを考えて、改善に役立てていきましょう。

実習は、さらりとしたジェルを作ります。

肌が過敏になっているときは、クリームのお脂分が痒みを引き起こすことがあります。爽やかでリラックスする香りのジェルです。

日時 : 3月27日(土) 10時30分~12時

会場 : ヴィーナスメディカルハーブラボ 御茶ノ水校

<https://www.venurse.com/kanpo.html>

