

漢方と肌養生 ～紫根クリーム～

二十四節気では11月末は冬の真ん中ですが、体感的には晩秋、あるいは初冬に感じます。確実なのは、気温は日々下がり、空気もどんどん乾燥しています。

乾燥と言えば肌のトラブルがありますが、季節で肌の症状に違いを感じたことはありませんか。

秋冬にかサカサ痛くなるタイプ、春にかサカサ痒くなるタイプ、夏に赤くなって痒くなるタイプなど、肌トラブルにも個性がありますね。

秋に肌トラブルが起きる場合は五臓の肺を見直してみたり、冬にトラブルがあると思えば腎の養生を考えてみましょう。

他に春や夏にも、特有の肌トラブルがあります。

あなたの苦手な季節が肌トラブルの原因かもしれません。

肌タイプと言えば、乾燥肌タイプ・脂性肌タイプ、混合肌タイプが耳慣れています。

こちらでは、五臓(肝・心・脾・肺・腎)、五気(風・暑・湿・燥・寒)、五季(春・夏・土用・秋・冬)、五体(筋・血脈・肌肉・皮・骨)などから肌トラブルの原因や関わりを探して、タイプに合うお肌の養生法を見つけていきます。

場所 : ヴィーナースメディカルハーブラボ

日時 : 11月27日(土) 10時30分~12時

参加費 : 3500円

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

Zoomによるオンライン講座

11月26日(金) 10時半~12時

14時~15時半

参加費 3000円

(実習はありません)

生薬・紫根のクリーム

実習は、紫根のクリームを作ります。

紫根は、抗炎症作用、抗菌作用があり、また血行促進作用から皮膚の再生に役立つことや、色がきれいな紫色なので手作り石鹸やコスメ作りに使われ、馴染みのある生薬です。

漢方では万能の皮膚薬「紫雲膏」の材料です。ひび、あかぎれ、しもやけ、魚の目、あせも、ただれ、外傷、火傷などに使う皮膚薬ですが、実習では伸びが良いタイプのクリームにします。

精油は鎮静作用で知られるラベンダー・ローズウッド・ホーウッド・ベルガモットなどを使います。

リラックスすることで、心とお肌に栄養がより良く届きます。

