

2009年6月18日

「肝斑対策」

女性ホルモンの乱れと紫外線が合わさってできるのが肝斑です。

紫外線は他のシミと同様に十分に防ぐことが大切です。

女性ホルモンの乱れを、中医学では、瘀血（おけつ）といわれる状態と考えて対策を行っています。

両頬は肝の経絡が流れている場所ですので、肝経の気血の流れを良くする漢方薬が大変有効です。

特に有名な方法は、煎じ薬の「加味逍遥散合四物湯」（かみしょうようさんしもつとう）です。ツボでは、三陰交・四白（しはく）・太陽（たいよう）などが有効です。

これまでの実績では、加味逍遥散合四物湯がとても有効性が高いようにみられます。

年齢も30代から60代まで幅広い年齢層に効果がみられます。

漢方薬

- ・加味逍遥散合四物湯

⇒皮膚が乾燥し、色つやの悪い体質虚弱な婦人で胃腸障害はなく、肩がこり、疲れやすく精神不安等の精神神経症状、
また、便秘傾向のある次の諸症状：冷え性・虚弱体質・月経不順・月経困難・更年期障害・血の道症・湿疹・しみ等の改善に役立ちます。

ツボの位置

- ・三陰交 ⇒ 足の内くるぶしから指4本上の辺り、脛骨沿い。
- ・四白 ⇒ 目の下の骨の縁の真ん中から指1本分ほど下がったあたり。
- ・太陽 ⇒ 眉尻と目尻から髪の毛の生え際の間のくぼみのところ

注) 顔は血管が弱いのであまり強く押したり、爪を立てたりしないように注意。

