

L'e レピア新聞

Lepia

平成28年 春号

発行 平成28年4月1日

株式会社レピア

大阪市中央区島町1丁目4-8

カノヤビル5F

TEL 06-6966-6616 FAX 06-6966-6617

http://www.lepia.co.jp

E-mail: y-kanai@lepia.co.jp

花粉症と漢方

春と聞くと、一番に花粉症を連想する人が多くなりましたね。国民の5人に1人は罹患しているといわれる花粉症。植物の花粉に反応を起すアレルギー性鼻炎の事です。

そこで、今では国民病ともいえる花粉症を、漢方の考え方に基づいてとらえていきましよう。



春気温もあがり、植物が芽吹き、陽だまりがとてもやさしい季節です。漢方では陰陽五行説という考え方に基づいて、四季など自然界の事象も分類されます。春は、東から吹く風の影響を受けると考えます。春風は、埃を舞い上げ体表面や頭部を襲ってきます。それが、花粉症や目の充血、めまいや頭痛、しびれ、ニキビや皮膚病の悪化として現れるのです。また、芽吹きの季節です。冬の間にも外にもあふ

れます。吹き出物や蕁麻疹、その他の急性症状に気を付けましよう。また、春は肝臓のトラブルが起りやすいのが特徴です。これは、さまざまな物質が活発に動くとき、肝臓の解毒機能を必要とするからだといわれ、その状態は目や爪にあらわれます。体調・体質は一朝一夕には変わりませんが、漢方薬を服用したり、薬膳の考え方で食事を工夫したり、日々のお茶や運動、生活リズムを見直すことで改善に導くことができます。

① 胃腸の調子を整えよう

よく噛んで食べ、食べすぎに注意することで胃腸を助け、免疫力の強化につなげましよう。

② 日本の伝統食を意識しよう

穀物・野菜・豆類に、小魚などでカルシウムを加えて食べましよう。日本の伝統食は、自然治癒力を増すのに適しています。



③ 便秘を整えよう

漢方では肺と大腸が密接につながっていると考えます。便秘や下痢で大腸の調子が

④ 体を冷やさないようにしましよう

冷えは体の代謝機能を低下させます。水分もたまり、免疫力も発揮されにくくなります。冬の冷えは春の不調につながりますから要注意です。

⑤ 緊張を緩めよう

筋肉がこわばり血行が悪くなると、炎症が治まりにくくなります。イライラしたり、不安な気持ちがあるときこそ、ストレッチやゆったりとした呼吸で緊張を緩めましよう。

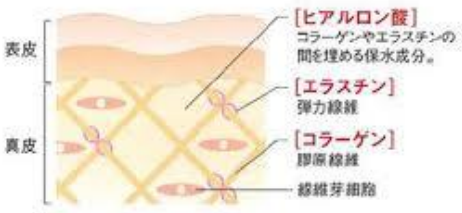
⑥ 一時しのぎの薬を使いすぎないように

つらい症状は抑えられても、根本的な改善をしなければ自分の治癒力が鈍ります。体質・体調を整えるチャンスと考えて、生活養生を心がけましよう。

エラスチン

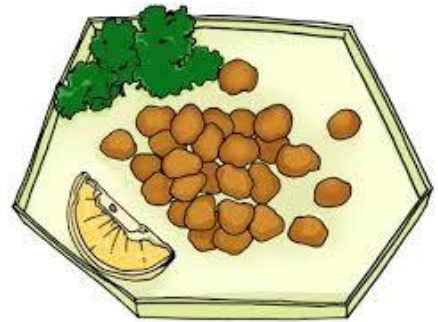
『真白美R』に配合されているエラスチンは真皮三成分の一つで皮膚や血管などの弾性に富む組織に多く存在しているタンパク質の一種で、ゴムのように伸縮する性質があり、コラーゲンに絡みついて肌に弾力を与えています。エラスチンがコラーゲンの網目状部分を結び付け、コラーゲンと一緒にエラスチンも肌のハリを維持し、シワやたるみを防いでいます。

真皮に含まれるエラスチンが不足するとコラーゲンを支えることができなくなり、肌の弾力がなくなり、シワやたるみの原因に繋がっていききます。紫外線やストレスなどで蓄積さ



れる活性酸素（からだのサビ）も、コラーゲンと密接に関係しているエラスチンとのネットワークを破壊し、肌のハリや弾力性がなくなってしまう、大きなシワができてしまうことになりま

す。若い年齢のときにはみずみずしくハリや弾力もあり、洗顔すると水が水滴となってはじかれていた状態なのが、40代を過ぎると肌のハリや弾力がなくなり、手で肌をつまむと元に戻らずにつままれた形のままになります。これは加齢の影響で、エラスチンが減少し、伸縮性が鈍くなって起こるからです。エラスチンを取ることで、真皮の伸縮活動を活発にしていることが、肌を若々しく保つポイントになるといえます。コラーゲンもエラスチンも弾力性の性質を持ち合わせていますが、**エラスチンは主にコラー**



ゲンを支える働きをして、肌のハリや弾力性を維持する効果があるといわれています。エラスチンは、多くの動物の体内のさまざまな部位に存在しています。食材として流通している肉や魚の中にもエラスチンを多く含むものがあります。身近なところでは、牛すじ、鶏手羽先、軟骨やモツ、丸ごと食べる小魚や、煮魚などにして皮まで食べられる魚などです。『真白美R』では魚のタラを原料としています。

より美しく、健康に！
キャンペーンのご案内

●真白美R

(美肌追求サプリ)

紫外線からお肌をサポートする美容成分配合

三月二十一日～四月二十日
7 + 1 セール



●レピアマミルト (6本セット)

五月二十一日～六月二十日

5% OFF セール

肌と環境にやさしい

レピアの洗濯用液体石けん

従来お買い上げいただいております掛け率より5%お得になります。(掛け率90%の方は85%)



柔軟剤なしでもふわふわに仕上がります。縮みも少なく衣類にもやさしい！