



◆◆便秘といってもいろいろあります◆◆

「旅行など環境が変わると便秘になってしまう」という声を耳にします。かと言って安易に「詰まっているものは出せばいい！」と便秘薬に頼りすぎることは、根本的な解決になりません。

漢方では、ただ「出す」だけでなく、便秘の原因となっている体内の不調を整え、「便秘にならない体質」をつくることを大切にします。

中医学では、消化吸収をつかさどり、気や血を生成する働きを「脾（ひ）」と言います。「脾」の機能が低下すると胃腸に熱がこもって腸内の潤いがなくなり便が硬くなる「熱タイプ」の方には、余分な熱を冷ます「大黃」を含有する「大黃甘草湯」や「清宮顆粒」などがオススメです。赤いニキビが得意やすい方に多いタイプです。



また、ストレスが多くて腸の動きが弱くなっている「気滞タイプ」の方には、「気」の巡りをよくする「逍遙丸」などがおすすめ。（旅行先で出ない方は、このタイプが多いようです。）

胃腸が弱く、体力がなく、便意はあるのに出にくい「気虚タイプ」の方には、胃腸を元気にする健胃薬、体内の血液が不足して腸の潤いが足りない「血虚タイプ」の方には、婦宝当帰膠など「血」を養う補血薬がオススメで、冷え症の方によく見られます。便秘のタイプと体質の両方を考慮するのがポイントです。ぜひお気軽にご相談ください。

◆◆クエン酸スプレーでお掃除◆◆



家の中の匂いや雑菌が気になる季節におすすめのレシピです

<クエン酸水スプレーの作り方>クエン酸小さじ1杯を水200ccでとかし、目的別精油5～10滴垂らしてよく振って混ぜます。

<使用例>水栓金具：水栓金具全体についたカルキ全体にクエン酸水をスプレー乾いた布で拭き上げます。こびりついている場合はティッシュペーパーなどを巻きつけた上からクエン酸スプレーをたっぷりスプレーし、30分～2時間置きます。ペーパーが乾いてきたら再度スプレーし、最後は布でこすってすすぎを。乾いた布で仕上げに乾拭き。

クローゼット：1シーズンに1回は中に入っている衣類をすべて出してはたきをかけ、床や壁をクエン酸スプレーした布で拭き掃除。防虫効果のある精油をつけたサシェを、中に吊るしておく、さらに効果的！

<おすすめの精油>

消臭用：レモン+グレープフルーツ、ペパーミント+サイプレスなど

防虫、制菌用：ラベンダー+ユーカリ、ゼラニウム+ティートゥリー、クローブ+ローズマリーなど

おもてなし：ティートゥリー+ラベンダー+ネロリ、シダーウッド+オレンジ・スイート

漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください

<http://www.taizando.net>

