

いつでも元気なママでいたいね!
滝澤先生の

漢方相談室

Q 生理前はいつもイライラして…。漢方で改善できますか？

A 生理周期によって情緒不安定になるのは、女性によくあることですよね。中医学では「肝」がこの症状に深く関係し、「肝」は、西洋医学で言うと「肝臓機能」のほか、ストレスなどのメンタル面に対して、クッションのような役割を果たすと考えます。しかし生理前になると「肝」のバランスは崩れやすく、これが原因で胸が張ったりイライラしやすくなります。

では肝を強くする効果的な方法は？といえば、つば「肝」そのものに栄養を与える「補血(ほけつ)」という方法。きれいな血を増やす効果のある「当帰」の含有量が多い「婦宝当帰膠」の服用がおススメ。

もう一つは「肝」の気の巡りを良



今回のアドバイザー

雙玉堂滝澤薬局
滝澤 澄子 先生
Sumiko Takizawa

漢方薬局に勤務後、2001年に滝澤薬局をオープン、日本中医学研究会会員、日本不妊学会フェリシタツ学会員、実務師、国際中医学門員。

くする方法。生理前や春先は「気(生命のエネルギー)」が過剰になって、「肝」の働きが悪くなりがち。気がうまく巡るようにする「聖火追遙丸」が効果的です。また食べ物では酸味が良いと言われているので、適度に酸っぱいものを摂るのも良いでしょう。ただし胃腸の弱い人は要注意！女性は生理、出産、授乳などで「肝」の血が消耗され、常に不足状態になりがち。イライラしやすいと感じたら心だけでなく、自分の体を本当の意味でいたわってあげることも大切です。

セロリ

セロリはフーンとした独特の香りが気の巡りを良くし、気持ちの高ぶりを抑えます。カルシウム豊富なジャコとの相性が◎。そのほか、しモン・いちご・酢・ペリー・鹽・梅干りにごちそう酢味の強いものや、菊花茶・ミント・レモングラスなどがおススメ。

お台所の身近な漢方



小山駅西口より徒歩3分

雙玉堂滝澤薬局

〒323-0024 小山市宮本町3-1-10
営業時間:AM10:00~PM7:00
定休日:日曜日 <http://www.sougyokudo.jp>
☎0285-30-3810 (FAX兼用)

漢方で改善できるか聞いてみたい！
ママや家族の体調に関する悩み&質問募集
滝澤先生に聞いてみたい「家族&ママのお悩み症状」を「漢方相談室」で掲載してお答えします！ルール編集室までご連絡ください。FAX、メール、ハガキにて受け付けております！連絡先の詳細は裏表紙をご覧ください。

今回のおすすめ漢方!!

婦宝当帰膠

300ml ¥5607
600ml ¥10195



▲「当帰」の含有量がダントツのみやすく、美容にもよい女性(婦)の宝のようなお薬。

聖火追遙丸

270p ¥3360
540p ¥6121



▲生理前にイライラしたり、胸や脇の張りが強い人、お腹が張る人におススメ。

▲肝の弱い人は目にはツラブルがでるもの。疲れやドライアイにも即効性あり。



聖龍血丸

杞菊地黄丸