

いつでも元気なママでいたいね!

漢方相談室

滝澤先生の



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。日本中医薬研究会会員、日本不妊カウンセリング学会会員、薬剤師、国際中医専門員。

❶ 風邪をいつもこじらせてしまいます。漢方でひどくしない対策はありますか？

❷ 風邪は、抵抗力の弱い子どもにとってはとても心配なもの。パパやママが寝込んでしまうのも大変ですし、なるべく早く治したいものですね。

❸ 中医学では「風邪は万病のもと」と考え、まずひかないような体づくりを目指します。それでもひいてしまった場合は症状のタイプに合わせて薬を服用することで、効率的に素早く治すことを重視します。

❹ 冬に多いのがウイルス性の風邪やインフルエンザで、これは喉の痛みと高熱が特徴の「風熱」タイプ。熱を発散させながら痛みなどの炎症を鎮める「天津感冒片」を活用します。抗ウイルス効果のある「板藍茶」も併用すると理想的です。

❺ 寒気や頭痛の症状が強く現れるのは「風寒」タイプ。冷え性の人に多く、

双玉堂滝澤薬局

☎0285-30-3810 (FAX専用)

info@sougyokudo.jp

http://www.sougyokudo.jp

〒323-0024 小山市宮本町3-1-10
営) 10:00~19:00
休) 日曜・祝日

漢方で改善できるか聞いてみたい！
ママや家族のお悩み症状を受け付けています。FAX、ハガキ、ホームページから相談いただけますのでお気軽にご相談ください。



今回のおすすめ漢方



天津感冒片
喉の痛みや流行性の風邪に最適。
少量の服用で予防にも。
80粒 ¥2,446
(糖衣錠タイプ、はがに顆粒タイプもあり)



頂調顆粒
寒気・頭痛の風邪に。
温かい飲み物に溶かして
飲んでもOK。
12包 ¥1,260 45包 ¥4,410



勝溼顆粒
下痢・吐き気・
食欲不振・もたれなど、
お腹にきたら。
12包 ¥1,632

「葛根湯」や「頂調顆粒」で体を暖めて風邪を追い出します。また、ウイルス性でお腹にくる風邪は、胃腸が弱い人に見られる「風湿」タイプ。「勝溼顆粒」ならお腹の水分調節や抗菌効果が期待できます。

❶ 風邪は、ひいたと思ったら始めの30分が大切です。このタイミングで、タイプにあった漢方を服用すると、とても早くすっきりするものです。ぜひ漢方の風邪薬の使い方をマスターして、冬の健康管理に役立ててくださいね。

お台所の身近な漢方 白い野菜 だいこん、白菜、かぶ、ねぎ、にんにくなど冬の野菜は、白くてちょっと辛味のある野菜が多いですね。白い食べ物は「肺」の働きを助けてくれます。喉・気管支・鼻などを強くし、辛味が鼻の通りをよくして、喉を温め殺菌するなど、季節の食べものはその時期の体に必要な要素を含んでいるものが多いのです。調理の仕方ですりつぶす作用が変わるので、いろいろな調理法で食卓にのせるよう工夫してみてくださいね。

