

いつでも元気なママでいたいね!

漢方相談室

滝澤先生



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店、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。

春は頭痛がしたりイライラしたり
どことなく不調…みんなそうなの？

A 春先は寒さも緩んで、体調もよくなっていく気がしますよね。でもなんとなくイライラしたり肩が凝ったり、花粉症も気になる時期です。これは人の体も自然界と同様、「陽気」（活動エネルギー）が活発になり、気や熱が体の上部に上がりやすいからなのです。これが過剰になるといわゆる「のぼせ」の状態になり、不調の原因になります。気の状態をバランスよく保つために、春はクールダウンの食事を意識しましょう。

例えばフキ、ウド、菜の花、アスパラガスなどの春野菜には、苦いものが多いですよ。実はこの苦味は、過剰な熱やのぼせを抑え、気持ちを安定させるのに役立ちます。また貝類は、春に乱れやすい自律神経の働きを整える亜鉛やタウリンなどの栄養素がたっぷり

今回のおすすめ漢方

加味逍遙散 (かみしょうようさん)
ストレスや熱がたまってイライラが強いときに。
30包 ¥3,150 90包 ¥9,450



衛益顆粒 (えいせきかりゅう)
粘膜や皮膚のバリアを強くして
花粉や湿度差に対応!
さらさら鼻水、朝のしゃみ、喉が痛くなるときに。
15包 ¥1,575 90包 ¥8,400

靈火逍遙丸 (せいかしょうようがん)
「氣」の流れをスムーズにして
リラックスを助けるので、ストレスを感じるときに。
生理の周期が乱れがちな人にも。
270丸 ¥3,360 540丸 ¥6,121



いつもよりストレスを感じたり、生理前のイライラがきたなと思ったら、早めの漢方で対処できます。気の巡りを良くする「星火逍遙丸」や「加味逍遙散」なら、ストレスやイライラを和らげてくれる効果あり。また花粉でくしゃみや鼻水が気になる時は、皮膚や粘膜を強くする「衛益顆粒」がおすすめです。眠くなったり鼻が乾燥しないで症状が収まるので快適に過ごせますよ。

雙玉堂滝澤薬局

TEL0285-30-3810 (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

※当店で扱っているバンダマークの中国漢方薬は、内容成分を明確にし、日本人にあった用法・容量で臨床実験され、効果や安全性を厳密に確認しています。厚生労働省の許可を得て販売している医薬品・健康食品です。



お台所の身近な漢方 豆知識

* 若い春野菜(ふき、うど、木の芽、菜の花、セロリ、レタスなど)
漢方の心の過剰な熱を除き、気持ちを安定しやすくする

* 酸っぱい春の果物(いちご、柑橘類、あんず、梅など)
漢方の肝の過剰な熱を除き、イライラしにくくする