

いつでも元気なママでいたいね!

漢方相談室

滝澤先生



相談しにきてね♪

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。

夏の心配、家族の夏バテ&私のクーラー病、漢方でいい対策ある?

近年は猛暑日も多くなり、熱中症なども気になりますね。私たちの元気の源である「気」は、普段の活動や胃腸機能、体温調節に深く関わっています。しかし、「気」は汗と共に失われてしまうのです。夏の元気を保つためには、気を補う「補気」がポイント! 「補気」することによって、夏バテや熱中症を予防し、疲れから早く回復することができます。

汗をかき過ぎることは、不調の原因のひとつですが、クーラーの使いすぎや温度差の激しい環境にいることも、やはり不調の原因になります。体が温度変化について行けず、だるさ、冷え、むくみ、生理痛などの不快な症状が現れます。そういったことから体を守り、自律神経を正常にするのにも、やはり「気」が必要ですよ。「補気」と

今回のおすすめ漢方

補宝当帰膠 (ふほうとうきこう)

体の中からしつかり温め、クーラー病、生理痛や膀胱炎の予防に、秋から気になる肌の乾燥・髪のためみ・冷えなど美容面でのケアにも♪
300ml 5,607円 600ml 10,195円



衡益顆粒 (えいえきかりゅう)

「玉屏風散」と言い、屏風のように体を外敵から守るという意味のお薬です。温度差、花粉、クーラーや寒さなどに聞く、のどがすぐ痛くなる人! 30包 3,150円 90包 8,400円

麦味参顆粒 (ばくみさんかりゅう)

原処方名を「生煎散」といひ、パワー回復効果抜群。夏バテの予防と回復に、家族みんなで飲んでみて! スポーツドリンクに溶かしてもOK!
30包 4,725円 60包 8,652円



共に「活血」などの方法で、代謝や血行をスムーズにするとよいでしょう。「補気」の代表は朝鮮人参と黄耆。熱中症対策には、朝鮮人参が中心の「素味参顆粒」、冷えや温度差から体を守るのには、黄耆が中心の「衡益顆粒」がピッタリです。お腹をこわしやすい人は、「勝湿顆粒」、生理痛がおきる人は「婦宝当帰膠」をプラスするとさらに効果アップ。冷たいものは胃腸を疲れさせ、夏バテにつながるのほどほどに!

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
営業 10:00~19:00
休日 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。



★小山市駅西口より徒歩3分

お台所の身近な漢方

豆知識

*パワーアップ(補気)食材

長いも・おくら・めかぶなどのネバネバ食品や、大豆・緑豆・納豆などの豆類、たこ・うなぎ・貝類など。

*パワーキープ(収斂や健脾)食材

梅干・トマト・レモン・酢などのすっぱいもの、青しそ・みょうが・セロリ・玉ねぎなどの香り野菜。