

いつでも元気なママでいたいね!

滝澤先生

漢方相談室

アドバイザー
雙玉堂滝澤薬局

滝澤 澄子先生
Sumiko Takizawa



相談しにきてね♪

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。

❶ 涼しくなつて快適な秋でも気持ちが沈んだり手足が冷えるのはどうして?

❷ 秋は、気温も湿度も低くなり過越しやすい季節ですね。一方で、日ごろ「血」が不足しがちな女性は、「血虚」の症状が徐々にでてくる時期でもあります。漢方の「血」は、体の隅々まで血液を運んでくれるので体が温まり、肌を潤したり、目や髪や爪を強くしてくれます。たちくらみ・疲れが残る・肌や髪の乾燥・のどの渇き・目の疲れ・手足の冷え・生理不順……これらは血虚による不調のあらわれです。

漢方の五臓の「心」(精神や情緒に係)の機能にも「血」が大切。心が血不足の影響をうけると不感・憂鬱感・不眠などがおきやすくなります。また、夏の発汗で「陰」も不足すると、さらに、焦燥感・のぼせ・動悸などの症状もでてきます。

今回のおすすめ漢方



婦宝当帰膠(ふほうとうきこう)

冷え、生理不順改善の他、美容面でも効果が期待できます!
300ml 5,607円 600ml 10,195円

帰脾湯(きひとう)

疲れ・貧血や不眠や不安感、物忘れが気になるときに。
60包 7,560円



百潤露(ひゃくじゅんろ)

ゆりを中心とした生薬の「補陰」作用で、のどや肌を潤します。
60包 5,250円



その他にも「血」は生理周期の安定にも関与し「気」のめぐりも整えるため、生理前のいらいら・むくみなどのPMS症状を軽減するのにも必要です。これらの血虚の症状の改善には、よい血を増やす「補血」が効果的。生薬当帰の含有量が多く、古くから珍重されてきた「婦宝当帰膠」がおすすめです。食べ物で「血」を増やすのに役立つのは、赤や黒のもの。毎日の食事に意識して取り入れてみてくださいね。

漢方を試そう! ママの漢方体験講座
お申し込みはP43を見てね!

お台所の身近な漢方
豆知識

* 女性の秋と冬に
おすすめの食べ物!

赤いもの食材 レバー、ブルーベリー、ドライフルーツ、にんじん、トマト、くこの実など。レバーが苦手な人も、味付けや調理法を工夫して試してみてください!

黒いもの食材 黒ゴマ、黒砂糖、黒豆、昆布、黒きくらげなど。ビタミンやミネラルもたっぷり、毎日少しずつを心がけてみましょう!

雙玉堂滝澤薬局

TEL0285-30-3810 (FAX兼用)

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。