

いつでも元気なママでいたいね!
滝澤先生の漢方相談室

ココロと不妊について

女性の体はとっても繊細。
まずはココロを整えましょう!

二人目がほしいなあ、そのうちきっと…。でも、なかなか授からないと、ほしい気持ちがつのる一方で不安やストレスも生じてきますよね。なんとかしなくてはと、いろいろ調べ、基礎体温表をにらむ毎日。イライラやあせりばかりで、毎日がつらいですね。「こんな気持ちで赤ちゃんがきてくれるのかしら?」このような心もちを経験された方もいらっしゃるかもしれません。

妊娠に必要な女性ホルモンがきちんと分泌されるには、心が安定していることが大切です。不安やストレス・イライラなどは、ホルモンの分泌



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。

を乱し、マイナスに働いてしまうのです。基礎体温もギザギザと波打って周期が乱れることも。もし、治療すべき病気や問題がないなら、なかなか授からない自分を責めるより、体や心が元気になる楽しい工夫をしていけるとよいですね。

例えば、心から笑える時間を1日1回はつくる、きれい・心地よいと思えるものを見たり聴いたりするなど、意識してみるのも良いでしょう。漢方では、トウキたっぷりの婦宝当帰膠や、気ままに散歩するという意味の逍遥丸は、気持ちを楽にさせ、かつホルモン力をアップしてくれるので、気持ちや体の疲れたママにはぴったりですよ。

自然の恵みをいただきます♪

グレープフルーツ・オレンジなど柑橘系の果物や、セロリ・三つ葉・クレソン・紫蘇などの香り野菜、ミントティーにはリラックス作用あり。

ママは、グレープフルーツ+香り野菜+良質のオリーブオイルのシンプルサラダでリラックス。子どもは、グレープフルーツ+ヨーグルトでたんぱく質補給など、組み合わせも工夫してみてくださいね。



今回の
おすすめ漢方



婦宝当帰膠
(ふほうとうきこう)

体を温め、ホルモンバランスを整える。甘くてのみやすいシロップタイプ。300ml 5,607円(約1ヵ月分)



逍遥丸
(しょうようがん)

気持ちをのびやかにして、体調や体温も整えます。生理前のPMSも楽に! 504丸 3,150円

子どものための漢方

新しい環境やなれない生活で、子どももストレスや疲れがたまりがち。免疫力が落ちると、流行性の風邪・胃腸炎やアレルギー性鼻炎・喘息などにも。「衛益顆粒」で免疫力をパワーアップ! 新生活も元気にのりきろう!

食事ポイント 元気な旬の野菜をたべよう!

旬の野菜には、その季節に必要な栄養やパワーがつまっています。免疫力の強化にも大切。調理法を工夫して、いろいろな野菜を食べるようにしましょう!

そ う ぎ ょ く ど 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



※当店で扱っているパ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。