

いつでも元気なママでいたいね!
滝澤先生の漢方相談室

夏の冷えと不妊について

ちょっと待って! 冷たい食べもの
「夏の冷え」にご用心

暑い時期は、自然と冷たいものに手が伸びがち。食卓にも、サラダや果物、冷やし中華など、口当たりのよいものが並びます。しかし女性の場合、体を冷やすものばかりとってしまうのはよくありません。

女性の婦人科機能が正常に働くには、よい血液が体内をめぐることが大切です。冷たいものを常食していると、胃腸の消化吸収機能が弱り、よい血が生成されにくくなるほか、子宮や卵巣が冷えて、生理痛の原因になったり、排卵や黄体機能に影響がでることがあります。赤ちゃん



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。

んがほしいと思っている人は、もちろん考えながらとる必要がありますね。

飲み物は常温に近い状態とって、生野菜・生ものなども食べ過ぎないほうがよいでしょう。また、クーラーの部屋やスーパーなどに薄着でいると、体は予想以上に冷えています。シャワーですませず、湯船につかるようにしましょう。お腹の調子がおかしい・食欲が落ちてしまった人は、まず健脾散顆粒や勝湿顆粒で胃腸の元気の回復を。生理痛や生理不順になってしまった人は、婦宝当帰膠や参茸補血丸などで、体の中から温めて婦人科機能を早く元気にするのもよいでしょう。

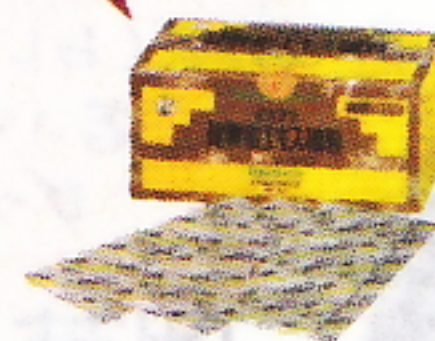
自然の恵みをいただきます♪

季節の野菜や果物には、夏の暑さや日差しから体を守る成分がたっぷり!きゅうり・トマト・なすなど夏野菜には、ほてった体の熱を無理なく冷ます作用あり。紫蘇・みょうが・しょうがなど、香りの強いものには、食欲増進・食あたり防止効果が。枝豆や豆腐など豆類、山芋、オクラ・モロヘイヤは夏のパワーアップに効果的。

冷え性のママは、豆類やヤマイモを多めに、暑がりのパパと子どもは、たっぷり生野菜を多めに。



今回の
おすすめ漢方



健脾散顆粒
(けんびさんかりゅう)

慢性的に胃腸が弱くストレスや冷えでお腹をこわしやすい人に。
30包 3,150円 90包 9,450円



勝湿顆粒
(しょうしつかりゅう)

お腹の風邪、食欲不振、急性の下痢に即効!夏のおでかけに!
12包 1,627円

子どものための漢方

夏休みは、外で過ごすことが多く、暑い中で過ごして汗もたくさんかきますね。熱中症や、夏ばて・脱水症状・夏風邪が心配な時期です。「麦味参顆粒」で「気」と「陰」を補給、早めの元気回復を!

食事ポイント 甘いジュース類をとりすぎないように注意しよう!

甘い清涼飲料水やスポーツドリンクには砂糖が多く含まれていて、のみすぎるとご飯も食べたくなくなります。のどがかわいたら、お茶が水がおすすめです。

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。