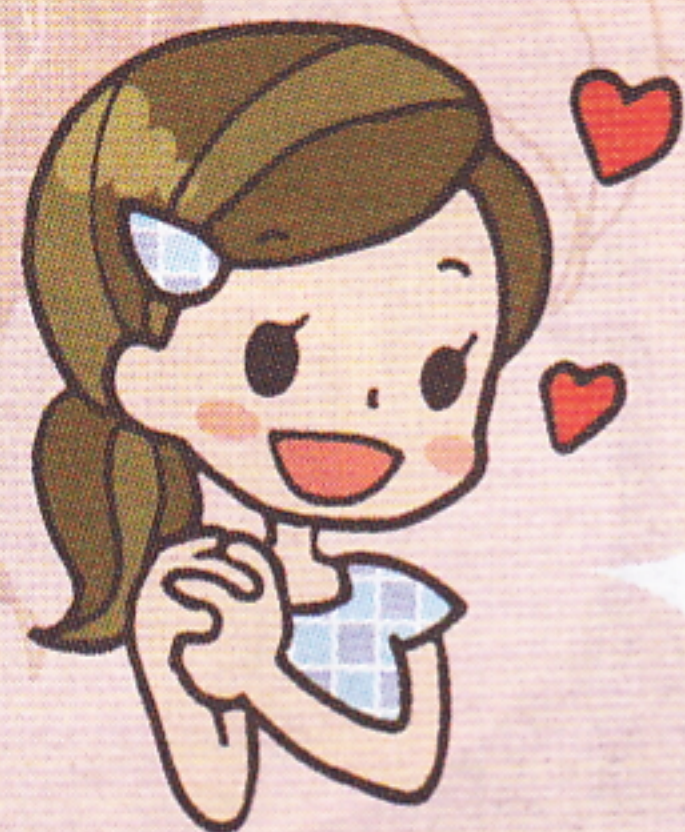


いつでも元気なママでいたいね!

滝澤先生の漢方相談室



ひとみママ
Hitomi Mama

* 今回のおはなし *

夏こそ冷えには注意しよう!

もともと冷え性だったのと、不妊で悩んでいたもので、体質改善をしてみようと思って漢方を始めました。飲み始めてからは、体がポカポカ温まってきた、疲れもとれるのを実感!その結果、無事に自然妊娠することができました。妊娠中の体調も良くて、体重も極端に増えませんでした。妊娠できたのも、漢方の力が大きいと思うし、漢方がなかったら安心して妊娠生活を送ることができなかったかもしれません。先生に相談して良かったと本当に感謝しています。

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。

夏を上手に過ごし、
冷えない元気な体を手に入れましょう。

女性は日頃から「血・けつ」や「陽気」が不足しがちで、冷えやすい体質。夏はクーラーや、冷たい食べ物による胃腸からの冷えもおきやすい時期です。冷えがひどくなると、卵巣も正常に機能せずなかなかお子さんが授からないことも。体調にあわせて選べる漢方は強い味方!食事なども工夫して冷えない体をつくりましょう。

ママのための食養生



組み合わせることがポイントです

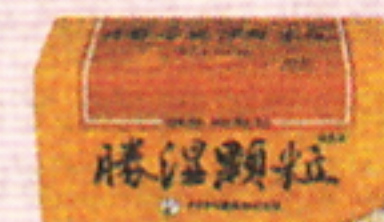
胃腸を整え、夏の元気アップにおすすめの食材は、うなぎ・たこなどの魚介類、豆腐・枝豆などの豆類、紫蘇・生姜などの香り野菜、オクラ・納豆などのネバネバ食品。生野菜・お刺身・冷やした麺類・冷たい飲み物などは、お腹を冷やすので、冷たいものだけに偏らないよう、温かいもの、火を通したものを組み合わせるとよいですね。

ひとみママ愛飲の漢方



婦宝当帰膠
(ふほうとうきこう)

冷えを感じたら早めに!体の隅々まで温まり生理や生理前後の体調も改善。
●300ml 5,607円 ●600ml 10,195円



勝湿顆粒
(しょうしつかりゅう)

冷たいものの取りすぎによるお腹の不調に。旅行やお出かけにもあると安心!
●12包 1,628円 ●90包 9,177円

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。