

いつでも元気なママでいたいね!
滝澤先生の漢方相談室



じゅん子ママ
Junko Mama

夏クーラーを使いすぎたり、少し涼しくなる時期に、喉が痛くなって、風邪をひいていました。同時に肌も荒れやすくなって。その都度、風邪薬を飲んでいましたが、治ったと思ってまた症状が悪化し、いつもすっきりしませんでした。体質改善したいと、先生に相談して、漢方をはじめました。飲み始めると、今までのような喉の痛みがなくなり、風邪もほとんどひかなくなったんです!疲れもぜんぜん違うし、元気に過ごせるようになりました。体質の似ている子どもにも漢方を飲ませてあげようと思います。

* 今回のおはなし *
季節の変わり目は
漢方で上手に体調管理を!

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、日本不妊力ウツセリング学会会員、薬剤師、国際中医専門員。

体調を崩しがちな季節の変わり目、
ポイントをおさえて乗り切りましょう!

秋は、漢方の「肺」(のどや気管支・鼻・皮膚)が敏感になり、喉の痛み・空咳・アレルギー性鼻炎・風邪・肌の乾燥や痒みなどトラブルがおきやすい季節。夏の疲れや日焼け、冷たい飲食物のとりすぎで、免疫力が弱まっています。すばやく夏のダメージを取り去り、肺の免疫力を強化して、冬も元気にすごせる体にしていきましょう。

ママのための食養生



肌や粘膜を元気にする食べ物を

*肌の潤いアップ…大豆製品やぶどう、なしなど秋の果物、きのこ類、山芋など。豆乳&りんごやぶどうのミックスドリンクはしっとりお肌をつくれます。*粘膜を強く…なし、ゆり根・れんこん・大根などの根菜類、白ごまなど。辛いものや刺激物は粘膜や肌が乾燥しやすくなるのでとり過ぎないように注意しましょう。

じゅん子ママ愛飲の漢方



衛益顆粒
(えいえきかりゅう)

風邪をひきやすい花粉症・アレルギー・喘息など、免疫力の弱さを感じる人に。
●30包 3,150円 ●90包 8,400円



ホンサージ
(ほんさーじ)

疲れたお肌や髪などを内側から回復、はり・透明感を早くとり戻します。
●120粒 8,190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。