

滝澤
先生の

いつでも元気なママでいたいね!

漢方相談室



なおみママ
Naomi Mama

* 今回のおはなし *

イライラは気のせい? でもなんとかしたい!

いつも生理前になると、些細なことでイライラして気分が不安定になることが多かったんです。頭痛や肩こりもひどくて、食欲もでなし。先生に相談して漢方をはじめたら、次の生理前には効果が! 前みたいにイライラすることがなくなり、頭痛や肩こりもずっと楽になったんです。イライラは性格だけでなく、体調やホルモンの変化も関係していたんですね。基礎体温グラフの波もはっきりしました。家族や子どもにおだやかに接することができそうです。

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、日本不妊力ウツセリング学会会員、薬剤師、国際中医専門員。

女性特有のリズムで、体調や気分は変化します。
工夫して上手にのりきりましょう。

女性は、生理周期に応じて、ホルモン状態や体温が変化しています。生理前は「血」が不足して、「気滞」がおきやすい時期。ストレスを感じやすくイライラ・落ち込み・不安感などが強くなり、胸の張痛や頭痛がおきることもあります。「気」を上手に巡らせ、よい「血」を補う対策でかなり改善することができますよ。

ママのための食養生



「気」をめぐらし
「血」をふやす食べ物を



イライラ対策にはミカン・レモンなどのすっぱい柑橘類、セロリ、青じそなどすーっとする香り野菜、レバー・にんじん・トマトなどの赤いものが効果的。辛い物やコーヒーは神経を高ぶらせるのでイライラするときは控えましょう。

なおみママ愛飲の漢方



逍遙丸

(しょうようがん)

気のめぐりを整えて、
心身のリラクセスのお
手伝いをします。

●540丸 3,150円



仏手茶

(ぶっしゅちゃ)

仏の手のような形をしたミカ
ン「仏手柑」のお茶で、気を
めぐらす作用があります。お
湯に溶かしたり、紅茶に入
れて手軽に飲めます。

●60g 1,575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。