

滝澤
先生の

いつも元気なママでいたいね!

漢方相談室

ママのお悩み相談

体の冷えがつかくなる時期、
家事をするのもおっくうに

Q

毎年、寒い時期は「冷え」が悩み。手足はもちろん、お腹や腰も冷えて、朝起きるのも、家事や外出もとてもつらく感じるんです。

かすみママ
Kasumi Mama

そうぎょくどう
雙玉堂滝澤薬局

〒323-0024 小山市宮本町3-1-10 営) 10:00~19:00 休) 日曜・祝日

A

生理や出産などで、「血」や「精」を消耗する女性は冷えやすい状態にあります。内側からの冷え対策が必要です。

「冷え」は漢方で考えると、いくつかのタイプに分けられます。いきいきした血の不足した「血虚」、体を温める原動力が弱い「陽虚」、血がドロドロして流れにくい「瘀血」などです。ママに多いのが、「血虚」や「陽虚」、またその複合タイプ。食事や生活習慣から悪化することもあり、また冷えは免疫力の低下につながります。よい「血」を補い、温かい食事を心がけて冷え対策をしていきましょう。

ママのための
食養生



寒い時期は、
冬が旬のもの・寒い地方で
採れる食材がおすすめ

体を温める作用があるのは「白菜・ねぎ・大根・山芋」などの冬野菜、「鮭・イワシ・海老・マドン」や、「味噌・葛」など。鍋など調理法も温かくするのがいいでしょう。

おすすめ
漢方



婦宝当帰膠B
(ふほうとうきごうべー)

よい「血」を増やしてめぐらし、体の隅々までポカポカに。

●300ml
5,767円(税込)



参茸補血丸

(さんじょうほけつがん)

冷えやすいおなかや腰も温めて、気力と体力を高めます。

●420丸
7,344円(税抜)

メールや電話でも
ご相談を受け付けています
お気軽にどうぞ!



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。



※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。

TEL.0285-30-3810 (FAX兼用)

mail info@sougyokudo.jp

http://www.sougyokudo.jp