

いつも元気なママでいたいね!

メールや電話でも
ご相談を受け付けていますよ
お気軽にどうぞ!

滝澤先生の

漢方相談室



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。

Q 最近、不妊治療がストレスに。
イライラや鬱がひどくなって、続けられるかしら?

A 上手にリラックスできれば体調も上向きになりますよ!

治療を始めると、結果を期待するあまり、生理がくるたびがっかり落ち込んだり、通院時間の確保など、ストレスに感じることも多くなります。だんだん「もう無理なのでは」と、焦ったり悲観的になったり、不安から眠れなくなることも。基礎体温も、ギザギザと変動して不安定になり、生理の周期も乱れがちです。漢方では、ストレスから精神状態が悪くなり体調も崩れる状態を「**肝鬱気滯**(かんうつきたい)」といいます。婦人科機能も悪くなり悪循環に。そんな時は、うまく肩の力がぬけるよう、漢方やお茶の力を借りてみてはいかがでしょうか。病院の治療とも併用できますし、リラックスすることで、体調や体温も改善しますよ。少しの間、治療をひと休みするのも一つの方法です。

ママのための食養生

香りのよいもの・適度な酸味がおすすめ。

ミント、セロリ、三つ葉、グレープフルーツや、ビネガーを上手に利用するといでしょう。胃の弱い方は、無理してとりすぎないように。お茶は、好みの香りのハーブティーや気巡り茶・菊花茶などがおすすめです。

漢方レシピ グレープフルーツビネガー

【材料】グレープフルーツ(果実のみ)250g、
上白糖150g、リンゴ酢250cc

- ①蓋つきの瓶を煮沸消毒する。
- ②グレープフルーツをむき、果実→上白糖→果実の順に瓶につめる。
- ③リンゴ酢を注ぎ軽く振る。毎日瓶を振り、上白糖が溶けたら完成。

※3〜4日で出来上がりです。果実は、漬けてから1週間後にとりだしてください。



レシピ提供:金原恵美

ドリンクやドレッシングに。果実はサラダのトッピングにもGood♪

おすすめ漢方

逍遙丸

(しょうようがん)

緊張・不安を軽減
して、リラックス。
気ままに散歩する
という意味のお薬です。

●504丸 ¥3,240(税込)



気巡り茶

(きめぐりちゃ)

リラックスしたいときのおともに。
疲れた胃にもやさしいお茶です。

●10パック入り ¥1,296(税込)



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

TEL.0285-30-3810 (FAX兼用)

mail info@sougyokudo.jp http://www.sougyokudo.jp



※当店で扱っているパ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。