

滝澤先生の

いつも元気な
ママでいたいね!

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。

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!



ママからの
うれしいお便りを
ご紹介♪



まりこママ
Mariko Mama

ストレスを感じやすく、特に春は不調がおき
やすかったです。すぐ気持ちが不安定になっ
て、人付き合いがつかく感じることも。寝つき
も悪くぐっすり眠れませんでした。先生に相談
して漢方を飲み始めたら、落ち込みがなくな
り気持ちが前向きになったんです! 体も元気
になって眠れるようになりました。

A7のお悩み

Q

落ち込みやすく、やる気もおきない…これって五月病かしら?

A

この時期は心身とも疲れが出る時期。漢方で緊張を和らげましょう。

環境の変化で緊張が多く慌ただしい春が終わる頃は、心身ともに疲れがでる時期。この時期は、ストレスや脳の疲れから、「心」(精神・意識・思考・血液循環)や「脾」(胃腸の働き)が弱り不安感などが強くなる「心脾両虚・しんぴりょうきょ」が起きやすいのです。胃腸の働きも弱るため、よい血がつくられず、睡眠不足・イライラが増す悪循環になりがちです。他に食欲不振、不眠、貧血、めまいやたちくらみ、忘れっぽいなどの症状がでることも。心と脾を補うお薬は、気持ちがおちつき、緊張がやわらいだり睡眠の質がよくなりますよ。

ママのための食養生

落ち込みがちな時や、
生理中は、「血」を
補うものを

消化が良く補血作用があるのは、レバー、ブルーン、なつめ、ドライレーズンなど。レタスやタマネギ、セロリなど白い野菜も気持ちを安定させてくれます。生ものや油っぽいもの、刺激物は控えめに。



漢方レシピ

ヴァンソワーズ

【材料】4人分 ●じゃがいも…大2個●玉ねぎ…1/2個●セロリ…1/2本●わけぎ(飾り用)…適量
●ニンニク…1片●オリーブ油…大さじ1●コンソメ…5g●水…2カップ●牛乳…1カップ●生クリーム…1/2カップ●塩…小さじ1/2●こしょう…少々
【つくり方】①野菜をスライスする。②鍋にオリーブ油、①を加え軽く炒め、コンソメ、水を加える。③ミキサーにかけて、ピューレ状にし、冷ます。④③に牛乳、生クリームを加え、塩こしょうで味を整える。⑤器に盛り、わけぎを散らして完成!



レシピ提供: 白井明希子

滝澤薬局 小山市

検索

他の体験談は
こちら!!

そうごやくどう
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

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

TEL.0285-30-3810 (FAX兼用)



※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。