

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!

ママのお悩み

Q 二人目を考えているけど、なかなか…。漢方も良いと聞いたのですが…。

A 漢方で体質改善、妊娠力アップへ。病院の治療とも併用できますよ。

産後は、授乳や子育てで体力的に疲れ気味。器質的な問題がなくても、卵巣機能や黄体機能、生理の状態がいまひとつ回復せず、なかなか妊娠できないことがあります。出産年齢が高くなっているのも、原因の一つと考えられます。漢方では、卵巣機能をよくし、子宮環境を整えるため、「^{ほけつ}補血」や「^{ほじん}補腎」という対策をとります。体質にあわせて活用することで、生理や基礎体温が2〜3周期で変わる場合が多く、体調が改善していきます。シロップや顆粒・粒のお薬が充実しているので、漢方が苦手なママでも取り入れやすいですよ。

ママのための食養生

暑い夏は、体力を
落とさない食べ方を

梅雨から夏にかけては、体も胃腸も疲れやすくなる時期。冷たいもの・生ものに偏らず、火を通したものの消化のよいものも食べるようにしましょう。夏の元氣にも妊娠ママにもおすすめの、枝豆・そら豆・豆腐などの豆類、長芋・オクラなどのネバネバ食品。生姜や薬味も胃腸を守るので、オススメです。



漢方レシピ

大葉のジェノベーゼソース

【材料】つくりやすい分量

- 大葉…20枚 ●クルミ(無塩)…30g
- ニンニク…1片 ●粉チーズ…大さじ2
- オリーブ油…150g ●塩…小さじ1

【つくり方】①フードプロセッサーに全ての材料を入れ、混ぜる。

※保存期間は冷蔵庫で約10日。大葉の変色を防ぐため、オリーブ油(分量外)を少し注いでおく。冷奴やパスタのソースなどで召し上がれ♪



レシピ提供:白井明希子



ママからの
うれしいお便りを
ご紹介♪



かよこママ
Kayoko Mama

多嚢胞性卵巣で、生理周期も長く、「妊娠しづらいのでは?」と不安でした。いつ排卵するのか、よくわからないのも大きなストレスで…。でも、漢方を飲むうちに、今までよりスムーズに排卵できるように。生理周期が整い、気分的にも楽になり、自然に授かることができました。

滝澤薬局 小山市

検索

他の体験談は
こちら!!

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

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、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。