

A

生理は、体調のバロメーター。
リズムを整えると授かり力もアップしますよ!

おすすめ“漢方”

婦宝当帰膠
(ふほうとうきこう)



“婦人科の聖薬”といわれるトウキがたっぷり。妊活中から産後・更年期まで、女性の不調を改善します。習慣にしやすい、甘くて飲みやすいシロップ。

●婦宝当帰膠 300ml ¥5,767(税込)

出産は大仕事。漢方では「^{きけつ}気血」や「^{じん}腎」を消耗する、と考えます。産後に自分の不調を後回しにしていると、冷えや貧血・疲れやすさ・不眠・憂うつなどが長引き、生理周期や量・基礎体温の不調が続くことも。生理は体調のバロメーター。「以前と違うな」と思ったら、生活を見直しましょう。

冷えや感染に弱く、目が疲れやすい生理中は、冷たいものや生もの、薄着、寝不足に気をつけて。血を補うために、レバー・鶏肉・色の濃い野菜・ドライフルーツ・黒ゴマ・黒砂糖・黒キクラゲなどがおすすめ。

ママのための“生活養生”

生理中は、冷えや生ものに注意して、
血を補う食べ物を。

漢方recipe

黒ゴマのフレンチトースト



レシピ提供: 白井明希子

材料/2人分

- フランスパン(3cmの厚み).....4切れ
- ※無調整豆乳.....150ml
- ※卵.....2個
- ※黒砂糖.....大さじ2
- バター.....大さじ1
- クコの実.....適量
- きな粉.....適量
- 黒みつ.....適量
- プルーン.....1粒

作り方

①バゲットを※の材料を混ぜた液に5分冷蔵庫で漬け込む。②フライパンを熱し、バターを溶かしたら、①を焦げないように中火で両面焼く。③器に盛り、きな粉を振りかけ、お好みで黒みつをかけ、クコの実、プルーンを添えて頂きます。

いつも元気なママでいたいね!

漢方相談室

滝澤先生の

Q

出産後、体調が今ひとつ。
望んでいる2人目も、
なかなか授かりません。

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

たきざわ すみこ

滝澤 澄子先生

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。

双玉堂滝澤薬局 TEL.0285-30-3810 (FAX兼用)

〒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



※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。