

A

年齢とともに、自律神経の失調がおきやすくなります。漢方で対策できますよ。

おすすめ“漢方”

逍遥顆粒

(しょうようかりゅう)

気のめぐりをよくして、リラックスさせてくれます。生理前の不調や生理痛がある方にも。環境の変化に弱い、気持ちがコントロールできない、イライラと落ち込みを繰り返すときに。

●逍遥顆粒 90包 ¥9,720(税込)



日常生活で無意識に体の調整をしてくれるのが自律神経ですが、季節の変わり目は変化が大きく、負担がかかりやすくなります。また、ストレス・加齢などでも乱れやすく、頭痛・めまい・動悸・不安感・不眠などさまざまな症状がでることがあります。リラックスを促す漢方や、ストレスに対応する漢方で、軽減できますよ。

ママのための“生活養生”

季節の変わり目は、体とともに、メンタルも不安定になりがち。

神経が高ぶるコーヒーや辛いものなど刺激物はとりすぎに注意。れんこん・ユリネ・セロリ・レタス・玉ねぎなどの白い野菜や、はちみつ・ゴマ・貝類は、体の潤いを増し気持ちを落ちつかせるのに役立ちます。

漢方recipe

豆乳とセロリ&バナナスムージー



レシピ提供:白井明希子

材料/3人分

- 豆乳(無調整).....200ml
- バナナ.....大1本
- セロリ(葉付きの部分).....2分の1本
- はちみつ.....大さじ1
- すりごま.....小さじ1
- レモン汁.....小さじ1
- 氷.....100g

作り方

- ①バナナ、セロリはざく切りにし、バナナにレモン汁をかけておく。
 - ②全部の材料をミキサーに入れ、攪拌したら、コップに移し完成♪
- ※セロリは、葉先の方が栄養価も高く、色もキレイになります。

いつも元気なママでいたいね!

漢方相談室

滝澤先生の

Q

最近、季節の変わり目にめまいや緊張感がおきるように。これも更年期?

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。