

中国漢方で妊活応援!!



国際中医専門員の
女性アドバイザーが応相談。
漢方養生法もアドバイスいたします。
妊娠中・産後のお悩み・男性不妊も
気軽にご相談くださいね。

周期調節法なら、生理周期にあわせて漢方を
飲み分けるから体調の変化がすぐわかる。

生理の調子や体温が整いやすく、

妊娠力アップに役立てることができます。

さらに、体質を考慮することによって、

あなたにぴったりの飲み方で服用できます。

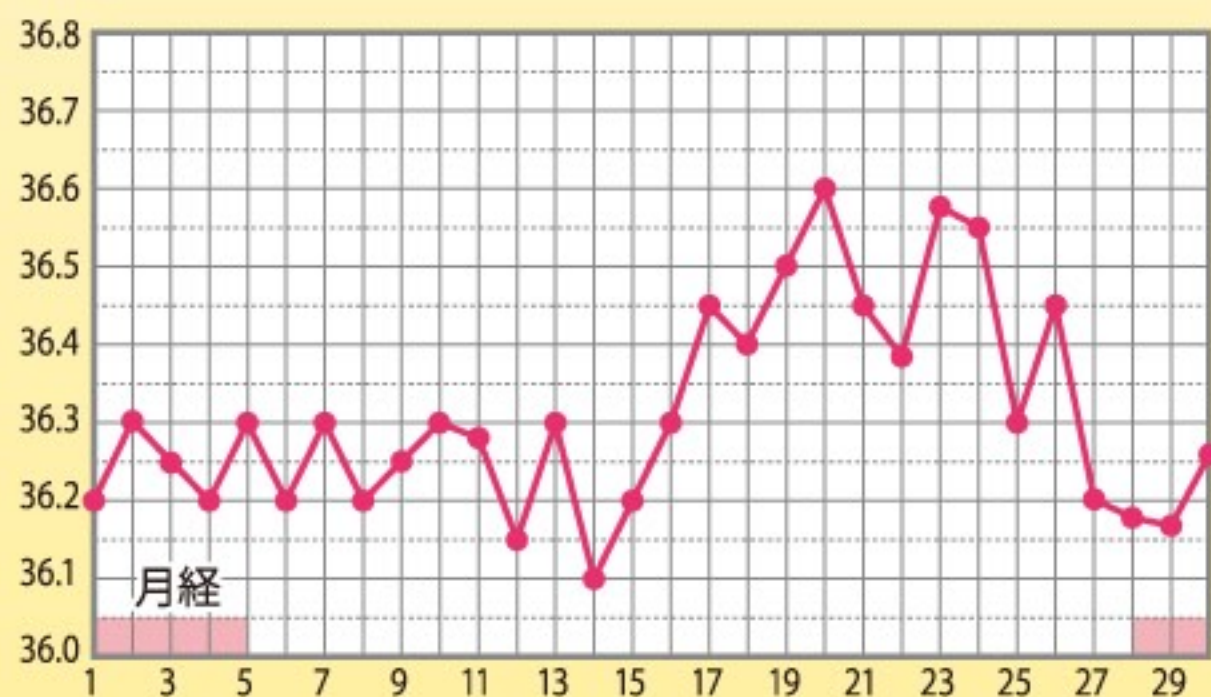
自然のものだから病院の治療とも併用して。

試飲もできますよ。

妊活力に関する不調

黄体化未破裂卵胞(LUF)

卵胞が破裂しないまま黄体化し、体温も上昇している状態。排卵していないため、その周期は妊娠できない。PCOSや子宮内膜症・骨盤内感染者の人に多いが、散発的にもおきる。漢方では、卵巣機能を高めたり炎症を抑えて、卵胞がしっかり育ち排卵できるように整えます。基礎体温は、二相になるため、排卵しているように見える。



中医学で免疫力アップ

腸内環境が免疫に関係することは知られています。中医学でも同様に、「脾」(おもに胃腸のこと)を重要視。よいお薬や栄養のある食べ物も胃腸がよい状態でないと効果がありません。脾が弱いと、お腹をこわしやすい、食欲がない、ストレスが胃腸にくる、胃もたれ、食後眠いなどの症状のほか、免疫力や体力も落ちがち。漢方は「健



脾」のお薬が効果的ですが、気になる方はまず消化の良いものを食べ食べすぎに気をつけましょう。次回は「脾」により食養生をご紹介。

季節のおすすめ食材 5月

春は、中医学では「肝」のトラブルが出やすい季節。イライラやのぼせ・鬱・不眠など。

今年はストレスや生活の変化からの不調も多いのでは。あらためて食事のとり方も見直してみても。つい取りがちな冷たいもの・刺激物・甘いもの・インスタント食品はとりすぎに気をつけよう。

柑橘類、セロリ・シソなどの香り野菜はリラックス効果、麴・味噌や納豆、海藻類、キノコ類・ヤマイモなどは免疫力アップが期待できます。



女性の体とメンタルの不調は漢方で改善