

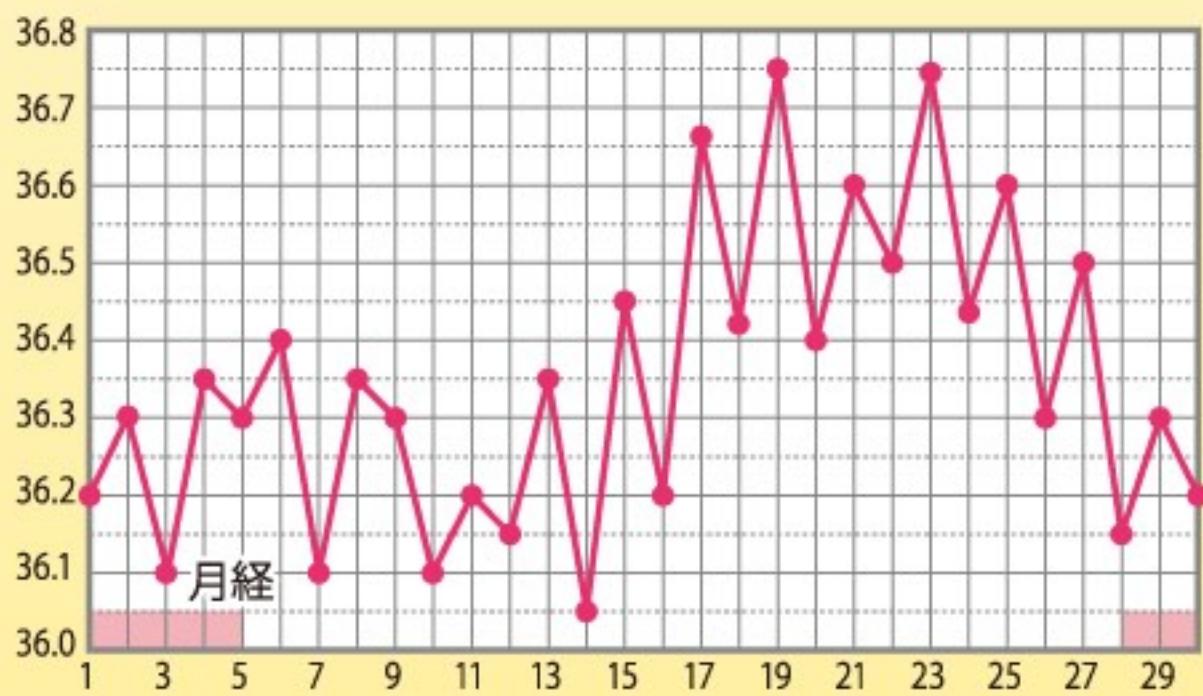
中国漢方で妊活応援!!

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

チョコレート嚢胞

卵巣内にできた子宮内膜症が、嚢胞になったものです。生理痛が激しい・塊ができることが多い、自覚症状がないことも。ひどい場合は、生理を一時的に止める治療や手術が必要です。排卵を邪魔したり、周囲の炎症や癒着も起こします。漢方では、炎症を抑えたり、血流を改善するお薬を中心に活用して、生理痛軽減や卵巣機能アップなどを助けています。基礎体温は、変動が激しく、生理になんでも下がりにくいくことが多い。



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。



中医学で免疫力アップ

免疫に関係の深い「脾」(胃腸)。ここを元気に保てば、感染症や熱中症対策に役立ちます。漢方薬にも活用されるヤマイモやショウガ・シソ・なつめなどは、胃腸を元気に、消化を助ける食材。かぼちゃ・大豆製品・キャベツ・ダイコン・はちみつや麹・味噌・ヨーグルトなど発酵食品もおすすめ食材。おうちにいると、つい食べ過ぎがちになりますが、腹八分目のほうが胃腸にはよいですよ。



季節のおすすめ食材 6月

初夏は、気温と湿度が上昇し、水分を過剰に取りがちです。「脾」は「湿」を嫌うといわれ、特に冷たい水分に弱いのですが、とりすぎると、胃腸は疲れ、体にも水分過剰のサインが出てきます。例えば、下痢・食欲不振・むくみ・体の重だるさ・めまいなど。水分を調節し胃腸に良いそら豆・インゲン・豆腐などの豆類や水分の補給と排泄を兼ねるきゅうり・トマトなどの夏野菜などをとりましょう。シソ・ネギ・ミョウガなどの葉味も食欲増進・消化に役立ちます。

