

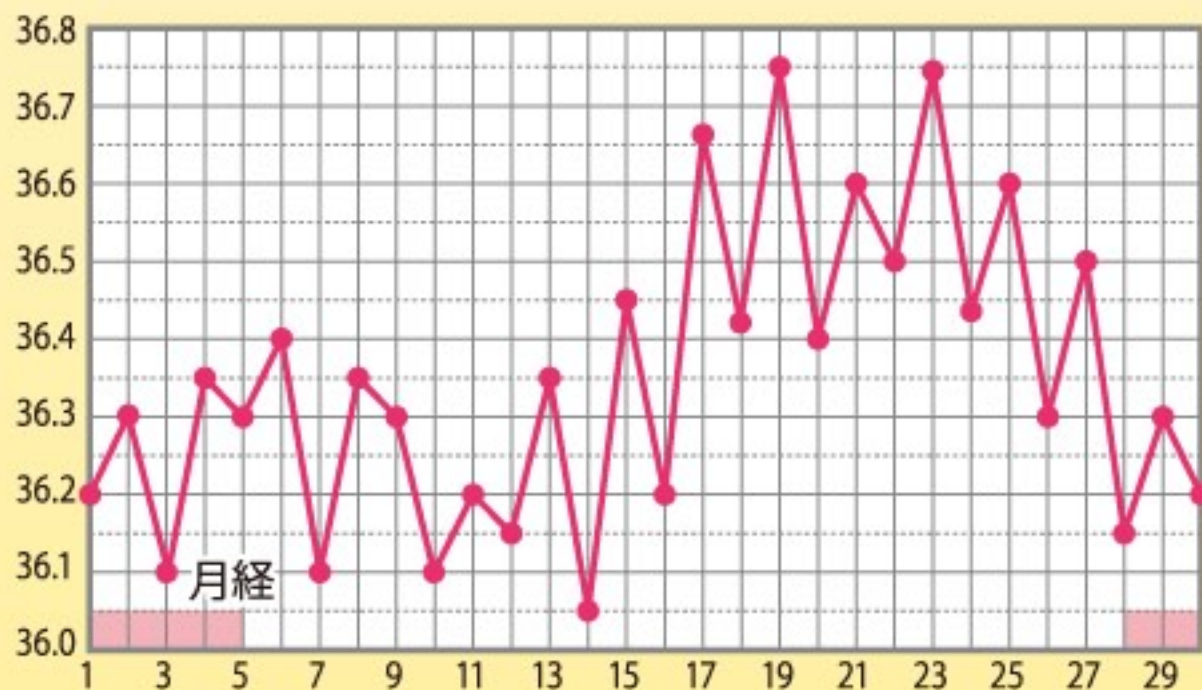
中国漢方で妊活応援!!

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

子宮腺筋症

子宮内膜が子宮の筋層に入り込み子宮が腫大した状態。生理のたびに出血するため、生理痛や生理過多からの貧血・下腹部痛・腰痛などがおきる。30代後半に多かったが近年は20代にも。不妊や流産につうながることもある。漢方では、活血薬などを中心に内膜症や貧血対策をします。基礎体温は、変動が激しく生理が来ても体温が下がりにくい。



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

中医学の、「肺」は、肺のほか、鼻やのどの粘膜・気管支・毛穴なども含めて考えます。ここが弱いと、風邪や感染症にかかりやすかったり、喘息やアレルギー性鼻炎をおこしやすいとされます。

すぐのどが痛くなる、温度差や花粉に敏感、風邪をひきやすく治りにくい、などの症状が。免疫力も弱い状態で漢方は「補肺」のお薬が効果的です。次回は「肺」によい食養生をご紹介します。



季節のおすすめ食材

7月

食中毒対策

梅雨時は、温度と湿度が高く食中毒や胃腸の不調がおきやすい時期。

日本の伝統食の梅干しや梅酢は、殺菌作用・食欲増進効果があり、適度の塩分は熱中症対策にも。また、しょうが・青シソ・みょうが・わさびなどにも抗菌・健胃作用あり。薬味のほか、ドレッシングなどに取り入れてみては。生もの・冷たい飲み物ばかりに偏らないようにしましょう。



女性の体とメンタルの不調は漢方で改善