

滝澤
先生の

いつでも元気なママでいたいね!

漢方相談室



ひろ子ママ
Hiroko Mama



相談しにきてね♪

アドバイザー
雙玉堂滝澤薬局
滝澤 澄子先生
Sumiko Takizawa

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。

* 今回のおはなし *

寒い時期こそ漢方の出番! 家族の強い味方です

手足の先が冷たくなるひどい冷え性で、冬はしもやけができることも。去年、先生に相談して秋ごろから漢方を飲んでみました。思っていたより飲みやすく、体が気持ちよくあたたまるのがわかるんです。おかげでもしやけの程度も軽く、すごく楽に冬が過ごせました。特に冬ひどくなる生理痛もなくて風邪もひきにくかったうえに、肌や唇・かかとのガサガサもしっとりとして、思いがけず美容面でのおまけも!もっと早く知っていたら、と思いました。

つらい冷え症や風邪の時期、漢方の 知恵を取り入れて元気に過ごしましょう。

冬は、体を温めたり、風邪などの外邪から体を守るため「気血」が豊富に必要。でも女性は不足していることが多いもの。「血」が不足すると、冷え・生理不順・イライラ・乾燥などがおきやすく、「気」が不足すると風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。早めに「気血」をチャージして、冬も元気に過ごしたいですね。

ママのための食養生

冬は気血を補い体を温める
食事を上手にとりいれて



寒い時期は、スープ・煮物など加熱したものがよいでしょう。お魚なら「鮭・鯖」、お肉なら「マトン・鶏肉」などの体を温める作用の強いものに、気管支によい「大根・ネギ・れんこん・白菜」などの冬野菜や、抵抗力を高める「きのこ」を加えたお鍋もおすすです。

ひろ子ママ愛飲の漢方



参茸補血丸
(さんじょうほけつがん)

気血を補う力が強く、寒い季節や婦人科機
能の味方です。
●420丸 7,140円 ●840丸 12,600円



板藍茶
(ばんらんちゃ)

抗菌・抗ウイルス作用があり、風邪の季節にお
すすめ。レモン味のど給もあります。
●120包 6,930円 ●のど給 80粒 1,890円

そうぎょくどう 雙玉堂滝澤薬局

TEL0285-30-3810 (FAX専用)
info@sougyokudo.jp
http://www.sougyokudo.jp

〒323-0024 小山市宮本町3-1-10
(営) 10:00~19:00 休)日曜・祝日



※当店で扱っているパANDA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。