

今回の日本不妊カウンセリング学会のメインテーマが「中医学・漢方による不妊カップルのサポート」でした。そこで、不妊専門講座から17名が参加し学術発表。参加者は700名を超え、学会始まって以来の盛況だったとか。私は発表した症例で「奨励賞」を頂きましたのでご紹介いたします。

症例発表だけでなく、自分で味の補正(矯正)が出来ることと、五味と五臓のバランスを整えることで体質も変わり、妊娠しやすい身体づくりが出来ると訴えたことが良かったのかもしれない。



龍虎堂薬局

薬剤師
夏莉和子 なつかり かずこ
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏莉竜子 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイスをしていただきました。

今、日々店頭で同じような話をしています。説明を終えると、「今までどの病院でも説明されなかった。何故こんな症状や病気になるのかよくわかった、腑に落ちた！」と感激して帰られる方が沢山おられます。不調になった原因を自分で納得し、正常化にとり組む事が大事なのです。

A Q

甘党で肉好きの偏食の女性に「妊娠しやすい身体づくりの食養生」を指導したところ妊娠！第二子も生まれました！

ココロとカラダに優しい

漢方のチカラ

食養生と妊娠 Vol. 91

龍虎堂薬局に聞きました

身体を基礎を作るのは、あくまでバランスの良い食事と質のいい睡眠です。漢方薬は長年の不摂生でひずみを起こした身体を補正するもので、不足している気・血・水を補ったり過剰に溜って悪さをする痰濁(ヘドロ)や熱を排泄して、元の健康な代謝が出来る身体に戻るものなのです。

酸味が嫌いな方

醸造酢に「蜂蜜」を加えて
まろやかにすると飲めます。

蜂蜜の中にはビタミンやミネラルが豊富で酸味がまろやかになります。そこに醤油やすりごまを入れてほうれん草やインゲンなどを和えるとお子さんも食べられます。また、肉や焼き魚にレモンをかけて食べるのもいいでしょう。その習慣を重ねているうちに酸味で肝が養われ、少しずつ食べられるようになってきます。しかし、いいからと言って摂りすぎは脾を損ないますので甘味でバランスを取りつつ摂ってください。



辛味を摂りすぎる方

「酸味」で辛味の害を防ぎながら摂りましょう。

激辛ラーメンや激辛カレーなど、唐辛子やニンニク、シナモンなどの辛味は強い熱性です。少量だと肺を養いますが摂りすぎると熱毒となり炎症を招き、炎症の先にある病気へとつながっていきます。辛味の摂りすぎは肝を損なうので肝炎を招きます。体内に熱がこもって皮膚に出てくると赤い湿疹になります。また、熱は上昇するので顔や脳を温め、顔も赤く交感神経が興奮しやすくなり、イライラや不眠にも繋がります。そんな熱を冷ますのが苦味の緑の濃い野菜、ほうれん草や小松菜、ブロッコリーなどです。



中国漢方による周期調節法で 子宝相談中！

子宝相談

第159回

子供の頃から甘党で お菓子や肉ばかり・・・

長年の甘党は脾虚を招きます。脾虚になると食べたものを消化してその栄養を吸収し、血や肉、エネルギーに変えて身体を養う力が弱くなります。そのため顔色も黄色っぽく、食欲がない、疲れやすい、低血圧のため脳に血液が十分回らず、疲れると頭痛、イライラ、憂鬱、寝汗があり睡眠も悪い状態でした。月経量も少なく、色は暗い。不正出血が続く、舌の色も淡く、舌が白く、舌質は柔らかく周囲に歯痕がある。20代なのに卵子の在庫を示すAMHがとても低く、妊娠に必要な気・血・水のすべてが不足していました。

元気が卵子を養うのは健康な腎です。腎を養うのは鹹味(ミネラル)ですが、海藻や海苔などはたまに食べる程度でした。甘味の代謝にはミネラルが使われます。そこで消費されてとても腎を養う余裕がありません。従って排卵できる卵子は育たず、無排卵が続いていました。基礎体温を見ると排卵を示す低温期と高温期の2相がなく、ギザギザの1相性でした。漢方薬だけで排卵させることは可能ですが、自分で母体を養う知識と習慣を覚え

えないと妊娠の継続や産後の健康管理が出来ません。そこで、気血を補うために脾虚を改善する補中益気湯、卵巣を潤す亀板龜甲製剤などを服用しながら、食養生として甘党を抑制するために酸味を摂ること、健康な血液を増やすために緑の濃い野菜を摂ること、腎を養う海藻や貝類、ゴマや豆などを毎日摂ることを約束しました。半年後、すっかり元気になったので不妊治療のクリニックを紹介。人工授精1回目でも無事妊娠、出産しました。身体もできていたので第二子も妊娠、出産しています。

えないと妊娠の継続や産後の健康管理が出来ません。

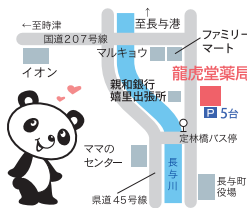
そこで、気血を補うために脾虚を改善する補中益気湯、卵巣を潤す亀板龜甲製剤などを服用しながら、食養生として甘党を抑制するために酸味を摂ること、健康な血液を増やすために緑の濃い野菜を摂ること、腎を養う海藻や貝類、ゴマや豆などを毎日摂ることを約束しました。半年後、すっかり元気になったので不妊治療のクリニックを紹介。人工授精1回目でも無事妊娠、出産しました。身体もできていたので第二子も妊娠、出産しています。



「漢方のチカラ」のバックナンバーはこちらからチェックできます！

<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>

あなたの悩みを
チェックしてみよう！



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5

☎095-883-4300

龍虎堂薬局 検索



漢方相談はご予約下さい！ facebook更新中!