

For Mama

出産して 綺麗になる人ってどんな人？

漢方では昔から「出産すると体内の毒素も一緒に出る」と考えられています。デトックスされ綺麗になった体はホルモンがスムーズに働くため気持ちも肌も綺麗になります。



痩せる人

出産して

もともとの体の強さによります

妊娠中 調子悪い人はどんな人？

妊娠中は常に生理前の高温期の状態。普段、PMS(生理前症候群)のある方は妊娠中も調子が悪くなりがち…。そんな方のための妊娠中も飲める漢方薬あります。



太る人

現代人はこちらが多い

お産自体が負担になり栄養やエネルギーを取られますので産後はそれを補う必要があります。[当帰建中湯]がオススメ。

元の体が強く胃腸も強い食べ過ぎにより血が汚れがちになります。[桂枝茯苓丸]や[防風通聖散]で血を綺麗にし、めぐらせましょう。デトックス効果もあります。

人の体は複雑で、産後太ったのに、脱毛など「痩せタイプ」の症状があるなど相反する症状を持つ方も多いのが現状です。その方にあった漢方薬でバランスを整え、症状を改善します。

スキンケア

スキンケアは極力、無添加のものを着る事が大切。

(香りのある化粧水は添加物や皮膚を弱らせる成分が多い)

妊娠中は黄体ホルモンの関係でシミが出来やすいので紫外線にご用心。日光を長時間浴びる以外は、肌に優しい日焼け止めを。肌を安らかに保つと、出産後しばらくしてホルモンバランスが正常に戻ると共にシミは消えていきます。慌てて色々なことに手を出さずに漢方薬で対処するのも美肌への近道。産後に血を綺麗にし、めぐらせる[桂枝茯苓丸]やそれに美肌成分を加えた[桂枝茯苓丸加ヨクイニン]、血を綺麗にしめぐらせ精神的にも安定させる[加味逍遙散]など。

産後のうつ

ホルモンバランスを整えます。

情緒不安定には[女神散]や[加味逍遙散]などを用います。神経症状に伴うのぼせ、めまい、肩こり、頭痛などの症状にも効きます。良い気と血を補いめぐらせることを目的とします。

皮膚は内臓の鏡

血液の栄養は最後に髪や皮膚に届きます。故に髪や皮膚が綺麗な女性は健康的!産後はどうしても貧血がみ。良い血を増やし、体を温め、胃腸の働きを良くする[当帰建中湯]は髪や皮膚以外にも、脱毛や歯の弱り、痔の改善にも○!

天然の精油は皮膚にも優しい!顔や体マッサージオイルに、シャンプーリンスに数滴垂らすと髪しっとりツヤツヤ!

肌の乾燥
産後の脱毛
歯の弱り
痔

授乳中は栄養を採る事が最優先。無理なダイエットは×。

酵素を取り入れたり、デトックス効果のあるドクダミや益母草などのお茶は産後にオススメ。体重が戻らない原因がむくみの場合は余分な水をさばく漢方薬で。

産後の
ダイエット
むくみ

自分の便秘の原因を知ることが大切。

繊維不足、水分不足、筋力低下、ストレス 等 原因も人それぞれ。漢方薬もそれによって変わってきます。

便秘

つわり

乳が出にくい
乳腺炎

妊娠線
帝王切開の傷

むくみやすい、車酔いする等、身体に水が滞りがちな人がなりやすい。

生の生姜を加えた[小半夏加茯苓湯]を煎じて冷やして飲むと○。香りが気になる人は丸薬もあります。スライスした生姜をグツグツ煮て、その煮汁を冷やして飲むだけでも、効果的!

漢方では「母乳=血液」と考えます。

授乳中は野菜中心のバランスの良い食事を心がけましょう。現代人は脂肪や糖分の多い食事による栄養過多から乳腺に炎症を起こし、乳腺が詰まり母乳が出にくくなります。そんな時は炎症を取りながらシコリを和らげ母乳の出を良くする[葛根湯]や民間薬の「牛蒡の種」を服用します。又、母乳の出が悪い方には、産後の回復を早めて血液を補う「当帰」の入った漢方処方や、「蒲公英根(タンポポ)茶」をお勧めします。(焙ってから煎じると香ばしく、よりおいしくなります。)

漢方の自然派 皮膚再生クリーム!?

血を綺麗にし、めぐらす[桂枝茯苓丸]と漢方塗り薬「紫雲膏」がオススメ。紫雲膏は皮膚再生、シミや傷痕を取る効果があり、シミが治ったとTVで取上げられ評判に。



本草閣 かわら版

10月19日
第129号



発行所
和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
秋山 あかね 著

編集 川出
[文責 林 譽史朗]



和薬・漢方の本草閣 本店 (鶴舞駅)

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車 徒歩2分



和薬・漢方の本草閣 緑店 (滝の水公園西)

〒458-0016 名古屋市緑区上旭1-622
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄鳴海駅より 名鉄バス 滝ノ水口 下車
・地下鉄
鳴子北駅から(太子、大高駅 行き) 滝ノ水公園 下車
相生山駅から(大清水 行き) 滝ノ水公園 下車