

チャッキー先生の

漢方講座



薬剤師・不妊カウンセラー
戸塚和典先生

第14話

冷えの原因は人それぞれ。 あなたの冷えはどのタイプ？

中医学では医食同源の考えがあり、体を冷やすもの、温めるものを考えて食事を摂ります。おそばや刺身も体を冷やしやすいため、体を温める効果が期待できる生姜やネギなどの薬味と合わせていただきたいですね。漢方では桂皮と呼ばれるシナモンは、葛根湯にも配合され、体を温めてくれる効果が期待できます。暑い地域で採れるコーヒーは体を冷やす傾向にあるのでほどほどにしましょう。また、ストレスが冷えの原因になるという考えもあります。体をリラックスさせるために、ぬるめのお風呂にゆっくりつかり、緊張を和らげるハッカの香りを嗅いでみるとよいでしょう。タイプに合わせ、婦宝当帰膠(ふほうとうきこう)や逍遙散(しょうようさん)などの漢方もおすすめです。

漢方の熊猫堂薬局

静岡市葵区瀬名中央4-2-4(スーパー富士屋瀬名店前)

☎054-262-2345 10:00~18:00

日曜・祝日定休 (P)あり <http://www.kumanekodo.com>