

子宝・漢方コラム

かるみ薬局は
9月で**53周年**を
迎えました!

秋と妊活

秋は、過ごしやすく妊娠しやすい季節と言われています。しかし一方で、皮膚や内臓が乾燥する季節とも言われています。乾燥には注意が必要で、子宮内膜をしっとりさせる妊娠しやすくなります。

漢方には「酸甘化陰」と言って、甘味と酸味を組み合わせると潤い（陰分）が湧いてくるという考え方があります。例えば、蜂蜜とレモン、ごはんと梅干し、酢の物も甘味と酸味が合わさった組み合わせです。梨、トマト、メロン、ぶどう、柿などの野菜や果物も、自然の甘みと酸味で身体を潤してくれます。梨と柿は身体を冷やすので、一度に多く食べ過ぎないように気を付けましょう。

秋で肌がカサつく人には

漢方では、皮膚を呼吸器に含めてとらえており、「肺は皮膚を司る」と言われています。秋の季節は空気が乾燥して、その乾燥で肺の水分が不足し、皮膚や髪、呼吸器系が乾燥します。そんなときにオススメなのが、色の白い食材です。色の白い食材は「肺」と「皮膚」を潤し、水分を補ってくれます。

オススメの「色の白い食材」

- ・白きくらげ
- ・白ごま
- ・れんこん
- ・百合根
- ・蜂蜜など



かるみ薬局で 相談の多いお悩み ベスト10



- 1 子宝・生理不順
- 2 めまい・自律神経
- 3 不安・不眠・動悸
- 4 起立性調節障害（中高生の低血圧）
- 5 骨粗そう症
- 6 ストレスからくる皮膚病
- 7 過敏性大腸炎
- 8 慢性膝関節症
- 9 口内炎・口臭
- 10 尿漏れ・尿道炎

280組以上の
「赤ちゃんに出会えました」と
嬉しい声が届きました。



『子宝相談』は、なるべくご夫婦一緒に来てください。
事前に予約をしていただくと、お待たせせずに相談できます。

漢方薬専門店 **かるみ薬局**

tel.0761-47-0123

小松市西軽海1-104

PayPay使用できます。

<http://www.kanpo-karumi.jp/>

定休日
月曜・火曜

営業時間
9:00~18:00



漢方療法推進会・日本東洋医学会 会員

川岸 康男先生

川岸 美智子先生（登録販売士）

50年の経験と実績を活かし、
子宝相談では今までで280組以上の
喜びの声を頂いています。

