

かるみ薬局の漢方薬専門薬剤師が贈る

# 子宝・漢方コラム

## 子宝と睡眠



だんだんと暑くなってくると、ぐっすり眠れず朝方だるい・寝たのに疲れが取れないという方が増えます。漢方では、血(けつ)が十分であれば肌がしっとりし、髪も艶やかになり、夜もぐっすり眠れます。

まず胃腸をしっかりさせ、気血を十分吸収できるようにしましょう。夕食の食べすぎは胃腸に負担をかけ、睡眠を浅くするので注意。女性は血を増やす事によって子宮内膜が厚くなり妊娠しやすくなるので、血を増やす事は子宝のひとつの方法です。

### ぐっすり眠るための薬草

- 大棗(たいそう)／ナツメの実  
気持ちを落ち着かせ咳を鎮めます。
- 蓮子(れんし)／ハスの種子の仁  
胃腸を整え気持ちを安心させ、睡眠を深くします。
- 山茱萸(さんしゅゆ)／山茱萸の果肉  
低血圧や冷え性、頻尿にお悩みの方に効果が期待できます。



### 血を増やす食べ物

- レバー ●ほうれん草 ●人参 ●クルミ
- 落花生 ●リンゴ ●ブドウ ●牡蠣 など



「赤ちゃんに出会えました」と  
280組以上の嬉しい声が届きました。

## 漢方薬専門店 かるみ薬局

tel.0761-47-0123

小松市西軽海1-104  
<http://www.kanpo-karumi.jp/>  
PayPay使用できます。

月・火曜休

営業時間／9:00～18:00



漢方療法推進会 会員  
日本東洋医学会 会員

川岸 康男先生

川岸 美智子先生  
(販売登録者)

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  
方から喜びの声を頂いています。

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