

う。こんな時代は、とにかく温

女性がお腹を温めて体調が改善したのは昔のこと。例えば江戸時代の食生活や環境なら当ではまるでしよう。庶民の朝食は、ほかほかご飯と味噌汁、昼食は冷や飯と魚か野菜の煮物、夜はお茶漬けと漬け物で、日が落ちれば寝るといった生活。ご飯は5合も食べていたとか。部屋には暖房はなく、すきま風の入る冷たい部屋。きつと基礎体温も低く、生理周期も遅かったことでしょうか。これでは**卵巣の血流が悪くて元氣な卵胞は発育出来ないし、「寒宮」と**いって子宮が冷えて着床環境も悪く生理痛もあったでしょう。



龍虎堂薬局
薬剤師
夏莉和子 なつかり かずこ
日本不妊力カウンセラー協会認定
不妊力カウンセラー
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
をいただきました。

めて血流を良くすることが正解でした。しかし、現代の食生活・生活環境はどうでしょう？
冷暖房完備、高脂肪、高蛋白質で野菜不足、ミネラル不足。また、ニンニクや唐辛子の多用で血液が熱を持ち、暑がりが多くなって精子や卵子の環境は悪化。その上、ストレスや夜更かしが血熱に追い打ちをかけているのが現状！

Q お腹を温めるように言われ、夏でもカイロをしています。お菓子が好きで偏食気味。何に気をつけたらいいですか？
A ちよつと待って！妊活中と聞くと、プロアマ問わず殆どの方が「お腹を温めなさい。」とアドバイスしています。それは昔の話です！

ココロとカラダに優しい



龍虎堂薬局に聞きました

Vol. 59

妊活に良い事、悪いこと!

どうすればいいのでしょうか？

店頭で相談を受けていて日々感じるのは、体質を作る食に対する無関心さです。

お腹を温めた方が良いタイプ

1. 基礎体温が全体的に低い人
2. 低温期（卵胞期）が低くて長い人
3. 顔が青白くて寒がりの人
4. 月経痛があり、温めると楽になる人
5. 下痢タイプの人
6. 手足だけでなく、背中も腰も冷える低体温の人



対策

冷えるために代謝スピードが遅い。温めることで子宮と卵巣の血流を改善して代謝を上げ（アクセル）、卵胞の発育を促します。

食事

胃腸を温めると手足が温かくなります。食事の時に温かい飲食や生姜を活用しましょう。代謝を上げるために、毎日海藻・貝類・ゴマなどのミネラルを摂りましょう。貧血では卵巣や子宮への血流が少なく、卵子を育てたり着床を維持する力が弱くなります。元氣な血液を作るために、レバーや赤身の肉、緑の濃い野菜をお忘れなく。甘党はミネラルを消耗し、低体温につながります。お菓子で卵子は育ちませんヨ！

生活

入浴剤を入れた温かい風呂にゆっくり入って、湯冷めを防ぎましょう。

漢方

冷え性に
ふほうとうきこう
婦宝当帰膠



代謝を上げる
さんしょうほけつがん
参茸補血丸



健康タイプ

- 月経周期 25～31日
- 低温期 14日間で36.2°C前後（卵胞発育の適温）
- 高温期 14日間で36.7°C前後（子宮の着床環境の適温）
- 排卵日 13～15日目

食事のバランス、睡眠、生活環境が良いと健康な血液が子宮や卵巣を巡るので子宮内膜や卵胞の質は **Good!**

自分の体質にあった妊活をしましょう！



お腹を温めてはいけないタイプ

1. 基礎体温が全体的に高い人
2. 低温期が高く短い人
3. 顔が赤く暑がりの人
4. 不妊治療を長く続けている人
5. 子宮内膜症など腹部に炎症がある人
6. 手足だけ冷える基礎体温の高い人



対策

余分な熱（または炎症）のために代謝スピードが速い。熱を冷まして炎症を鎮め、代謝を正常化（ブレーキ）して質のよい卵胞を育てましょう。

食事

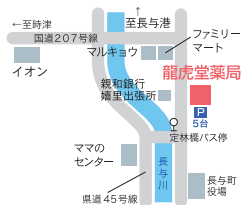
暑がりの人は胃熱もあり、食養旺盛で濃い味を好みます。辛い物が好きで、ドンドン熱化していきます。卵巣も精巣も熱い環境を好みません。熱い状態が続くと、卵胞液や精液量に影響を及ぼします。唐辛子やニンニクは控えましょう。緑の濃い野菜を毎日摂って、血の熱を冷ましましょう。海藻や貝類もとって潤いのある体を作りましょう。

生活

入浴はサッと済ませましょう。

漢方

熱を冷ます
しゃかほじんがん
瀉火補腎丸



龍虎堂薬局

漢方相談はご予約下さい! facebook更新中!

身体からのSOS信号です!早めにご相談を!

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

☎095-883-4300

龍虎堂薬局

検索

