

Case 2

教えて!
中山先生!



漢方薬の効果をも高める 食生活のお話

冷え性改善・ダイエット…
より効果的なものにするために

中医学には「薬食同源」という言葉があります。薬も食事でも体作りという点で根本的に考え方は同じということなのです。漢方薬に体を温める性質や冷やす性質があるように、食べ物にも同じような違いがあります。たとえば味噌や唐辛子、生姜などは体を温めますし、キュウリなどに代表される夏野菜は体を冷やすものが多いです。

冷え症を改善するために体を温める漢方薬を飲んでいても、冷たい食べ物や生野菜、生ものを過剰に摂取していると冷え症はなかなか良くなるらないものです。

また、赤いニキビを改善するために炎症を抑えて解毒する漢方薬を飲んで、ダイエットに良いからと唐辛子や豆板醤など刺激物を過剰に摂取していると、ニキビはなかなか改善しません。

漢方薬を飲むときは必ず食事や生活のアドバイスも教えてもらいましょ。そうすれば自然と体調の改善も実感できるようになるはずですよ。

Profile 中山貴央

薬剤師・国際中医専門員。2009年に国際中医師認定試験に合格。2014年、「全国実力薬局100選」を受賞。

てんめいどう
天明堂薬局

身体の悩み
まずは電話で相談を

☎028-622-5975

宇都宮市星が丘2-9-25 www.tenmeido.jp/